



# 給食だより 2月



2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや風邪にも注意が必要です。手洗いを忘れずに行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に寒い冬をのりきりましょう。

## 生活習慣病とは？

運動不足や偏った食事、夜型生活などの生活習慣が深くかかわって起こる病気の総称で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあります。以前は大人の病気と言われていましたが、最近では子どもにも見られるようになってきています。



## 食生活のチェック！



- 朝、昼、夕の3食しっかり食べていますか？
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか？
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか？
- 甘いものをとりすぎていませんか？
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか？

## 運動のチェック！



- 学校で元気に体を動かしていますか？
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか？
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？

## 休養のチェック！



- 早寝、早起きを心がけていますか？
- 睡眠時間は十分にとれていますか？
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか？

生活習慣病を防ぐには、食事だけでなく、運動をしたり、しっかりと休養をとることも大切です。すべてにチェックがつくといいですね！

## 季節の変わり目 「節分」

福

もともと節分とは季節のかわる節目として立春、

立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

給食では、いわしの生姜煮と節分豆が出ます。

## ◆◇石狩汁について◇◇

北海道の郷土料理「石狩鍋」を知っていますか？石狩鍋とは、サケ漁で有名な石狩川にちなんだ漁師料理で、ぶつ切りにした鮭、白子、大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ、豆腐、こんにゃくなどを昆布だしで煮て、味噌で味をつけます。

石狩汁は、石狩鍋を汁ものに仕立てた料理です。鮭や野菜の美味しさがギュッと詰まった料理です。



～給食献立より～

## 石狩汁

《作り方》

《材料》4人分

- ・鮭角切り …80g
- ・料理酒 …小さじ1
- ・にんじん …20g
- ・じゃがいも …140g
- ・大根 …100g
- ・キャベツ …100g
- ・コーン …20g
- ・ねぎ …20g
- ・だし汁 …3カップ
- ・味噌 …大さじ2
- ・バター …小さじ1

- ① 鮭角切りは料理酒を振って臭みをとる。
- ② じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、水につけておく。
- ③ にんじん・大根はいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、大根、にんじん、じゃがいも、キャベツ、コーンを入れて煮る。
- ⑤ ④に鮭角切りを加えひと煮立ちさせ、ねぎ、味噌を入れて味を調える。
- ⑥ 仕上げにバターをのせてできあがり！

