



# 給食だより 2月

節分を過ぎると暦の上では春をむかえますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症です。予防には手洗い・うがいに加え、食事・運動・休養をバランスよく、しっかりととることが大切です。この機会に、自分の生活習慣をふりかえってみましょう。

食事でからだを守る！

## 生活習慣病予防 の カギ

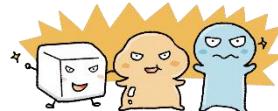
### 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣の乱れが深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



とりすぎ注意！

### 糖質・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは生活習慣病の原因になります。甘いものや揚げものなどを控えたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう！

### 糖質をとりすぎると

肥満を招く危険があり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。また、むし歯の原因にもなります。

### 脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、将来、ほかの病気を招く危険が高まります。

### 塩分をとりすぎると

血管に負担がかかり、高血圧症の原因になります。そのほか、脳の血管や心臓、胃などの病気を招く危険が高まります。

### Q. 生活習慣病予防は大人になってからでいいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を変えるのは簡単ではありません。将来、健康に過ごすためにも、子どものうちから、気をつけることが大切です。



### 今月の行事



#### ★節分献立★

いわしの生姜煮・・・いわしの頭を飾ったり、調理したりすることで、その形やにおいから鬼を追い払います。

節分豆・・・「魔目（まめ）」とも呼ばれ、鬼を追い払って、幸せ（福）や健康を家に呼び込みます。



### ◆◆今月のおさかな献立◆◆ いわし

今月のおさかなは「いわし」です。

いわしは大きな魚ではありませんが、心臓や脳の働きを守る、筋肉をつくる、歯や骨を丈夫にするなどからだにとって大切な脂質やたんぱく質、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれます。また、節分の説明にあるように、行事とも関係の深い魚です。

お刺身や焼き物、煮物などさまざまな料理に使われます。調理法によっては骨ごと食べることもできるので、カルシウムもとることができます。

給食では節分献立として、骨ごと食べることができる生姜煮が出ます。お楽しみに！！

### ～給食の献立より～

### チゲうどん

寒い季節にぴったり★  
心もからだも温まります。

#### 《材料》 4人分

うどん(ゆで)	…220g
豚肉	…80g
料理酒	…小さじ1
キムチ	…40g
白菜	…80g
大根	…60g
しめじ	…25g
ねぎ	…35g
だし汁	…3カップ
しょうゆ	…小さじ1/2
味噌	…35g
豆板醤	…適量

#### 《作り方》

- ① うどんは水でほぐし、豚肉は1.5cm幅に切って、酒をふる。
- ② 白菜は2cm程度のざく切り、大根はいちょう切り、しめじは石づきをとつてほぐす、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、豚肉を入れる。
- ④ 豚肉に火が通ったら、大根、しめじ、白菜、調味料を順に入れ煮る。
- ⑤ 味噌、キムチ、うどん、ねぎを入れ、味を調えたら出来上がり♪  
※辛さはキムチの汁気を切ったり、豆板醤を加えたりして調整してください。

