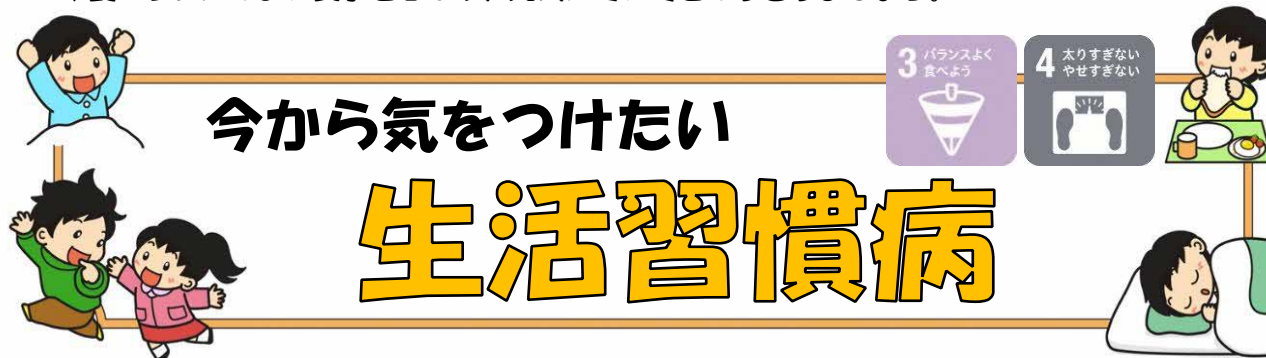


給食だより 2月

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、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。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。



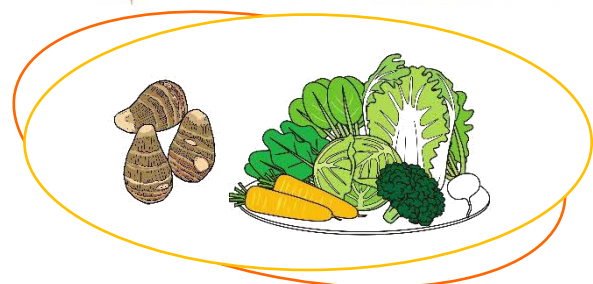
今から気をつけたい 生活習慣病

食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、高血圧、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続けることが大切です。

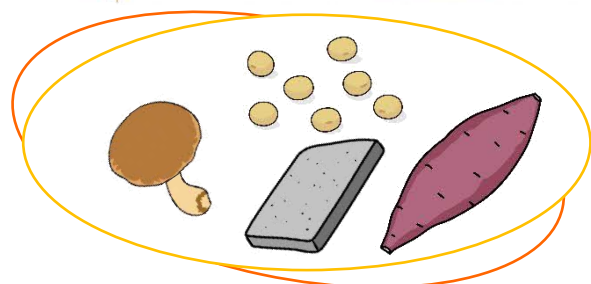
おいしく食べて予防しよう！

カリウムをとろう



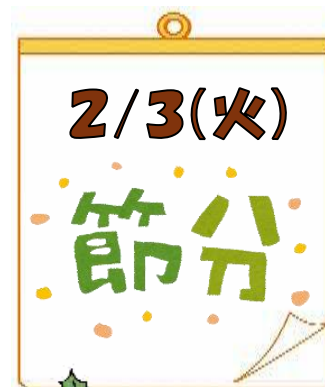
野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

食物繊維をとろう



野菜や果物をはじめ、いも類・豆類・きのこ類・こんにゃくなどに含まれている食物繊維は、体内で糖分の吸収をゆるやかにする働きがあります。そのため、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。

よくかんで食べることや食べすぎないことも心がけましょう。



<節分献立>

ごはん、牛乳、いわしの生姜煮、五目煮豆、豚汁

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。

昔は病気や災害は鬼の仕業だと考えられていました。その鬼を追い払うために「魔（ま）を滅（め）する」＝豆を投げるようになったとされています。また、いわしの頭を焼いてヒイラギに刺し、玄関などに飾って鬼を追い払う地域もあります。

給食では、豆（大豆）といわしをとり入れた節分献立を実施します。



地元のおいしいを発見！！

加賀市の恵味 DAY

今月は・・・

小松菜

小松菜は、ビニールハウス栽培を中心に年間を通じて出荷されていますが、冬が旬です。冬の寒さに当たることで糖분을蓄え、甘みが強くなります。美しい緑色と、シャキシャキとした食感の小松菜は、和え物や炒め物、みそ汁にも最適です。また、野菜の中でも特にカルシウムと鉄が豊富に含まれているため、骨や歯を強くし、貧血予防に効果があります。緑黄色野菜ならではのβ-カロテンやビタミンCも含まれ、肌の健康を保ち、免疫力を高めてくれます。



こまツナナムル

～加賀市の恵味 DAY 献立～

《材料（4人分）》

ツナ(缶詰など).....	50g
小松菜.....	100g
切干大根.....	10g
にんじん.....	15g
しょうゆ.....	大さじ 1/2
砂糖.....	小さじ 1/2
ごま油.....	小さじ 1/3

《作り方》

- ① ツナは汁気を切り、ほぐしておく。
- ② 小松菜は 2cm 程度の長さ、切干大根は水で戻して 2cm 程度の長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ③ 小松菜、切干大根、にんじんを茹でて水にとり、絞って水気を切っておく。
- ④ ツナと③を調味料で和え、味を調えたらできあがり♪

