



# 給食だより 2月

加賀市立東和中学校

毎日寒い日が続きますが、2月4日は立春、暦の上で春がやってきます。風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。睡眠を十分とり、栄養バランスの良い食事を食べ、元気に冬ののりきりしましょう。



## 生活習慣病って何？



生活習慣病とは、日ごろの生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧や脂質異常症、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどがあります。原因は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れ、偏った食事、夜型生活、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。

## 生活習慣病を予防するには？

生活習慣病を予防するためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。食生活、運動、睡眠を見直してみましょう。

適度な運動と十分な睡眠、バランスの良い食事を心がける



食生活のポイント



よくかんで食べる



規則正しく、生活リズムにあった食事を心がける



食べ過ぎない



好き嫌いしない

食生活については  
このようなことに気をつけましょう

## 節分 (2月3日)

2月3日は節分です。節分には、豆まきや、いわしを食べる風習があります。昔は病気や地震などの災害は鬼が運んでくると信じており、「鬼は外」のかけ声で豆をまくことで鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったそうです。

いわしを食べる習慣は、「節分いわし」に由来しています。「節分いわし」には、いわしを焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払い、そのいわしの頭をさした柁の針で鬼の眼を刺すという魔よけの意味があります。

給食では節分の献立として、いわしの生姜煮、節分豆が出される予定です。



## ☆☆石川の恵味☆☆ なめこ



なめこは白山ろくで、古くからブナやとちの倒木に自生していました。煮物や汁物の具などにして食べたり、年に一度の行事、報恩講の膳にのぼる貴重な食材として地域に食べ継がれてきました。

白山市では自然に近い原木栽培ではなく、おがくずにふすまや米粉を栄養分として混ぜて、瓶に詰めたものを菌床として使う菌床栽培という方法でなめこを栽培しています。

今月は白山市からなめこを取り寄せ、きのこけんちん汁にしました。なめこのうまみをしっかり味わってください。



～給食の献立より～

## きのこけんちん汁

生なめこのうまみを感じられるように、すまし汁になめこを入れました。お家でもぜひ生なめこでおためしください。

### 材料 (4人分)

- 豆腐 (木綿) . . . 100 g (約 1/3 丁)
- うすあげ . . . 20 g (約 2/3 枚)
- にんじん . . . 20 g (約小 1/3 本)
- 白菜 . . . 120 g (約 2 枚)
- えのきたけ . . . 30 g (約 1/3 束)
- なめこ (生) . . . 30 g
- ねぎ . . . 20 g
- だしパック . . . 8 g
- 酒 . . . 5 g (小さじ 1)
- しょうゆ . . . 6 g (小さじ 1)
- しょうゆ (淡) . . . 10 g (小さじ 2 弱)

### 作り方

- ①豆腐はさいの目に切って水にさらす、うすあげは油抜きし短冊に切り、にんじんはいちょう切り、白菜は 2~3 cm に切り、えのきは石づきを落とし 2~3 cm に切り、なめこは石づきを落としほぐし、ねぎは小口に切る。
- ②だしをとり、にんじん、白菜、うすあげ、豆腐、なめこ、えのきの順に材料を入れて煮る。
- ③調味して、ねぎを入れて、味を調える。