



給食だより 2月

2月4日の立春を過ぎると、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節になりますので、普段の手洗い・うがいに加え、食事の栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとって元気に春をむかえましょう。

今から予防しよう！生活習慣病



生活習慣病とは？

運動不足や偏った食事、夜型生活など日頃の悪い生活習慣が続くことで起きやすくなる病気の総称です。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、調味料を使いすぎではありませんか？
- 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、ゲームの時間は少なくしていますか？

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！



2月3日は 節分

節分は立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。季節の変わり目には、病気や悪いことを引きおこす鬼が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行われるようになりました。節分の日に、豆をまいて鬼を追い払うのも、その一つです。

給食では、節分献立として**いわしの生姜煮**と**節分豆**がでます。



☆☆石川の恵味☆☆ ~ゆず~

今月の石川の恵味はゆずです。

能美市の中山間地域に位置する国造（こくぞう）地区では国造ゆずが作られています。国造ゆずは昭和61年から本格的に生産が始められた能美市の特産物で、農薬を使わずに作られています。収穫時期は10月下旬から11月下旬で、収穫されたゆずはそのままの状態の販売されるだけでなく、加工して果汁やお菓子などとしても販売されています。

今月の給食では、さばのゆずみそ煮に能美市のゆずが使われています。さわやかな香りと味のおいしさの特徴です。味わって食べてくださいね。



冬に美味しい
根菜たっぷり！！

根菜のラタトゥイユ ~給食の献立より~

《材料》4人分

- たまねぎ …60g(1/4個)
- にんじん …50g(小1本)
- れんこん …50g(1/2節)
- ごぼう …50g(1/3本)
- ダイストマト(缶)…60g
- にんにく …0.5g
- 味噌 …2g(小さじ1/3)
- オリーブ油 …4g(小さじ1)
- 塩コショウ …適量

《作り方》

1. たまねぎ、にんじんは角切り、にんにくはみじん切りにする。れんこんはいちょう切り、ごぼうは小口切りにして、それぞれ水にさらしておく。
2. ダイストマトは缶から出し、汁を切っておく。味噌は少なめの水で硬めに溶いておく。
3. 鍋にオリーブ油を入れてにんにくを炒め、香りを出す。
4. にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎを順に加えて炒める。
5. ダイストマトを加えてさらに炒め、味噌、塩コショウを加えて弱火で煮込み、味を整えたら出来上がり♪

★煮込む際は焦げやすいので、様子を見てダイストマトの汁を加えてください。