

給食だより 2月

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしていませんか？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時期になりますので、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迎えましょう。

食生活の見直しで生活習慣病を防ぎましょう！

生活習慣病とは、偏った食事や運動不足などの生活習慣が長年続くことによって起こりやすくなる病気の総称です。特に食生活は健康状態を大きく左右します。生涯を健康で過ごすために、成長期の今、体に良い食生活を身につけていきましょう。

生活習慣病の原因になる食事のとり方



このような食生活を何年も続けていると体中に悪い影響が起こります。最初は自覚症状がほとんどないため、見過ごされてしまい、その結果、命にかかわる重大な病気につながってしまいます。

生活習慣病を防ぐ♪食生活のポイント

★1日3食きちんと食べる

私たちの体は健康を保つために規則的なサイクルで働いています。1日3回のリズムで体に栄養を届けましょう。



★野菜・果物・海藻・豆類をしっかり食べる

これらの食材は、体の調子を整えて病気を防いでくれるビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。意識して食べるようにしましょう。



★塩分のとりすぎに気をつける

塩分のとりすぎが続くと血管に負担がかかり、病気の原因になります。調味料を使いすぎないようにして、素材の味を楽しみましょう。



★よくかんで腹八分目を心がける

ひとくち30回以上かむように心がけましょう。よくかんで味わって食べると、食べすぎ防止になります。



何をどのように食べたかで将来の体が作られています。成長期の今から習慣づけていってくださいね！

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



◆◇栄養素について知ろう◆◇ ビタミンE

ビタミンEは油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。おもな働きに抗酸化作用があり、体内の脂質の酸化を守る働きがあります。この働きから、体内の細胞膜の酸化による老化や、血液中のLDLコレステロールの酸化による動脈硬化など、生活習慣病や老化と関連する病気を予防することが期待されています。ビタミンEを多く含む食品には、アーモンドなどのナッツ類や植物油があります。また、酸や熱に強いので、調理による損失はほとんどありませんが、保存するときは光を避ける必要があります。

給食献立より



カムカムビビンバ

～材料(4人分)～

- むぎ飯(米重量)・・・280g
- 牛小間肉・・・150g
- 料理酒・・・5g(小さじ1)
- ねぎ・・・5g
- にんにく・・・少々
- 切干大根・・・12g
- ごま油・・・2.5g(小さじ1/2)
- サラダ油・・・5g(小さじ1)
- 砂糖・・・10g(小さじ2)
- しょうゆ・・・15g(大さじ1)
- 豆板醤・・・少々
- 白いりごま・・・少々
- 小松菜・・・100g
- もやし・・・100g
- サラダ油・・・2.5g(小さじ1/2)
- 卵・・・120g
- 砂糖・・・1.6g(小さじ1/3)
- 塩こしょう・・・少々
- サラダ油・・・2.5g(小さじ1/2)

～作り方～

- ① ねぎ、にんにくはみじん切りにし、千切大根は洗って戻し、しぼる。
- ② 小松菜は2cm幅に切る。
- ③ Aで炒り卵を作り、取り出す。
- ④ 鍋にサラダ油とごま油、にんにく、ねぎを入れて熱し、牛肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、切干大根、もやし、小松菜を加える。
- ⑥ 調味料を加えて、味を調える。
- ⑦ むぎ飯の上に、③と⑥をのせる。

切干大根を使うことで食物繊維がとれ、噛みごたえもアップするよ！



A