



# 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、しっかりとすることが大切です。この機会に、自分の生活習慣をふりかえてみましょう。

食事からだを守る！

## 生活習慣病予防のカギ

3 バランスよく食べよう

4 とりすぎないやせすぎない

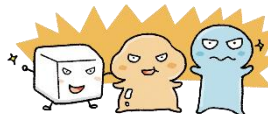
### 生活習慣病って何？

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



節分は、冬から春に変わる「季節の変わり目」を祝うための日です。この日には、悪いものや病気を追い払って、幸せに元気に過ごすことができるようにという願いを込めて「鬼退治」をすることが伝統になっています。鬼退治には、大豆やいわしなどの食べものが深く関わっているので、この機会に調べてみていいですね。

給食でも、これらの食べものを使った節分献立を実施します。しっかり食べて福や健康を呼び込みましょう！

### ★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のできるのも、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～

## 大根のカレーそばろ煮

大根をカレー味で煮込みます。ごはんがすすむ煮物です★

### 《材料》4人分

|         |        |
|---------|--------|
| ぶたひき肉   | …100g  |
| 料理酒     | …小さじ1  |
| カレー粉    | …小さじ1弱 |
| サラダ油    | …適量    |
| 大根      | …300g  |
| にんじん    | …50g   |
| じゃがいも   | …180g  |
| 厚揚げ     | …120g  |
| いんげん    | …40g   |
| だし汁     | …3カップ  |
| 砂糖      | …大さじ1  |
| しょうゆ    | …大さじ2  |
| 甘口カレールウ | …5g    |
| みりん     | …小さじ1  |
| 片栗粉     | …適量    |

### 《作り方》

- ①ひき肉に料理酒をふっておく。
- ②大根とにんじんは厚めのいちよう切りにする。  
大根は下ゆでしておく。じゃがいもはひと口大に切る。  
厚揚げは2センチのそぎ切りにして油抜きをしておく。  
いんげんは2センチ長さに切ってゆでておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①のひき肉とカレー粉を入れて炒める。  
肉がバラバラになったら、砂糖としょうゆを加えて炒りつける。
- ④③に下ゆでした大根、にんじん、じゃがいも、厚揚げを入れ、だし汁を加えて煮る。
- ⑤材料がやわらかくなったら、火をとめてカレールウを加える。  
再び火をつけて、混ぜながらルウが溶けてとろみがでるまで煮る。  
とろみがでてきたら、みりんを加える。  
※とろみが足りないようなら、水溶き片栗粉を加える。
- ⑥味をととのえ、ゆでたいんげんを加えてできあがり♪