



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

食事でからだを守る！

生活習慣病予防 の カギ

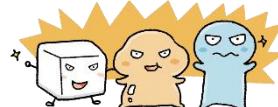
生活習慣病って何？

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。

11 和食文化を
伝えよう

今月の行事



★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もできるので、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～

大根のカレーそぼろ煮

《材料》 4人分

ぶたひき肉	…100 g
料理酒	…小さじ1
カレー粉	…小さじ1弱
サラダ油	…適量
大根	…300 g
にんじん	…50 g
じゃがいも	…180 g
厚揚げ	…120 g
いんげん	…40 g
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	…5 g
みりん	…小さじ1
片栗粉	…適量

大根をカレー味で煮込みます。
ごはんがすすむ煮物です★

《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ょう切りにする。
大根は下ゆでておく。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。
肉がパラパラにならたら、砂糖としょうゆを加えて炒りつける。
- ④⑤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きるまで煮る。
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♪