

# 給食だより 2月

錦城中学校

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



### 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かれます。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



今年は

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ほしいですね。

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!!

### ～給食の献立より～

## 干ゲうどん

寒い季節にぴったり★  
心もからだも温まります。

### 《材料》4人分

- うどん(ゆで)・・・220g
- 豚肉・・・80g
- 料理酒・・・小さじ1
- キムチ・・・40g
- 白菜・・・80g
- 大根・・・60g
- しめじ・・・25g
- ねぎ・・・35g
- だし汁・・・3カップ
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 味噌・・・35g
- 豆板醤・・・適量

### 《作り方》

- ① うどんは水でほぐし、豚肉は1.5cm幅に切って、酒をふる。
- ② 白菜は2cm程度のざく切り、大根はいちょう切り、しめじは石づきをとってほぐす、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、豚肉を入れる。
- ④ 豚肉に火が通ったら、大根、しめじ、白菜、調味料を順に入れて煮る。
- ⑤ 味噌、キムチ、うどん、ねぎを入れ、味を調えたら出来上がり♪

※辛さはキムチの汁気を切ったり、豆板醤を加えたりして調整してください。

