

# 給食だより 2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いを忘れずに行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に寒い冬をのりきりしましょう。



**今から気をつけたい**

**生活習慣病**



3 バランスよく食べよう 

4 食べすぎないやせすぎない 

食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、高血圧、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、**脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活**や、**運動不足、睡眠不足などの生活習慣**が長年続くと発症します。多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃から**バランスのよい食生活**と、**健康的な生活習慣**を続けることが大切です。



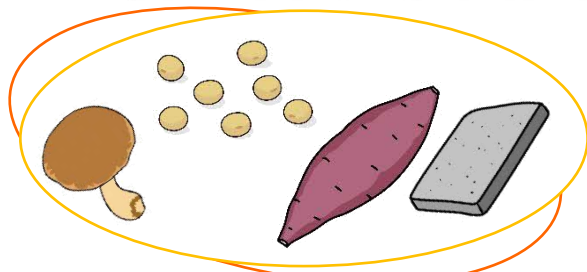
## おいしく食べて予防しよう！

### カリウムをとろう



**野菜や果物、いも類**に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

### 食物繊維をとろう



**野菜や果物をはじめ、いも類・豆類・きのこ類・こんにゃく**などに含まれている食物繊維は、体内で糖分の吸収をゆるやかにする働きがあります。そのため、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。

よくかんで食べることや食べすぎないことも心がけましょう。



## 節分

2月3日(火)

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけというようになりました。

昔は病気や災害は鬼の仕業だと考えられていました。その鬼を追い払うために「魔(ま)を滅(め)する」=豆を投げるようになったとされています。また、いわしの頭を焼いてヒイラギに刺し、玄関などに飾って鬼を追い払う地域もあります。給食では、豆(大豆)といわしをとり入れた節分献立を実施します。



『節分献立』

ごはん、牛乳、**いわしの生姜煮**、**五目煮豆**、豚汁



## 地元のおいしいを発見！！ 加賀市の恵味 DAY

今月は・・・

## 小松菜



小松菜は、ビニールハウス栽培を中心に年間を通じて出荷されていますが、冬が旬です。冬の寒さに当たることで糖分を蓄え、甘みが強くなります。美しい緑色と、シャキシャキとした食感の小松菜は、和え物や炒め物、みそ汁にも最適です。

また、野菜の中でも特にカルシウムと鉄が豊富に含まれているため、骨や歯を強くし、貧血予防に効果があります。緑黄色野菜ならではのβ-カロテンやビタミンCも含まれ、肌の健康を保ち、免疫力を高めてくれます。

## こまつなナムル

～加賀市の恵味 DAY 献立～

《材料(4人分)》

ツナ(缶詰など).....	50g
小松菜.....	100g
切干大根.....	10g
にんじん.....	15g
しょうゆ.....	大さじ 1/2
砂糖.....	小さじ 1/2
ごま油.....	小さじ 1/3

《作り方》

- ① ツナは汁気を切り、ほぐしておく。
- ② 小松菜は 2cm 程度の長さ、切干大根は水で戻して 2cm 程度の長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ③ 小松菜、切干大根、にんじんを茹でて水にとり、絞って水気を切っておく。
- ④ ツナと③を調味料で和え、味を調えたらできあがり♪

