

がっ きゅうしょく 2月**給食だより**

寒い日が続いていますが、暦の上ではもう春です。明るさを増してきた日差しは暖かさにどこことなく春の気配を感じられるようになりました。しかし、まだまだ風が冷たく厳しい冷え込みはもうしばらくの辛抱です。

全国的にインフルエンザやノロウイルスがはやっています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとって、体調をくずさないように気を付けましょう。

だいじょうぶ しょくじゅうかん ～大丈夫ですか？あなたの食習慣～

かたよ しょくせいかつ まね せいかつしゅうかんびょう 偏った食生活が招く生活習慣病



生活習慣病とは??
運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分などのとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こしたりすることがあります。このような生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

生活習慣病は、以前は、「成人病」といわれ、おもに大人がかかる病気でした。しかし現在は、子どもたちでもかかることがあります。生活習慣病にならないように、普段の生活を振り返ってみましょう。

×とりすぎ注意×

脂質	糖分	塩分
<p>脂質は少ない量で多くのエネルギーがとれます。ドレッシングや揚げ物のとりすぎに注意しましょう。</p>	<p>菓子類や清涼飲料などに多く含まれています。糖分の多い食べ物の内容、量を考えて食べましょう。</p>	<p>白ごころから薄味に慣れ、めん類の汁を飲み干さない、スナック菓子を食べすぎないなどを心がけましょう。</p>

○生活習慣病予防のための8箇条○

- ☆食べすぎない
- ☆朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ☆栄養バランスのよい食事をとる
- ☆外遊びや運動をほとんど毎日行う
- ☆糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ☆野菜や果物をしっかり食べる
- ☆食物繊維の多い食品を食べる
- ☆よくかんで、早食いをしない

現代の子どもたちは、好き嫌いが多く、ファストフードやインスタント食品を好むといった傾向がみられ、偏った食生活が問題になっています。また、コンビニや24時間営業のレストランなどがあり、食べ物は食べた時にいつでも食べられる環境にあるといえます。子どもたちから食の正しい知識を身につけておかないと、偏った食生活に陥りやすく健康を害することにつながります。

食生活の乱れは、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。幼少期から気を付けておきたいのは、脂質や塩分、糖分の摂りすぎです。子どもたちから、こうした食習慣があると、大人になってからの改善が難しく、生活習慣病を招きやすくなります。

生活習慣病予防の基本として、バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を送れるようご家庭で十分注意をしてください。

むかし た まめ みなお 昔から食べつがれてきた豆を見直そう

五穀のうちのひとつ 大切な豆
五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも日本各地に数多く残っています。

小さくても大きな効果 豆の優れた栄養価
豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も含まれていて、油の原料にもなっています。

○大豆○
豆まきにも使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、油揚げ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、納豆などの食べ物や調味料もあります。

○小豆○
「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。

○ささげ○
漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮くずれしにくく、炊いても胸が破れにくいので小豆の代わりに赤飯に使われます。

○いんげん豆○
この豆を伝えたと言われる中国のお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさを食べる、さやいんげんもあります。

○えんどう○
緑色の豆でうぐいすあんの材料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさを「さやえんどう」としても食べられます。

○ひよこ豆(ガルバンゾー)○
煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。

○レンズ豆○
レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

みなさんは、食器やはしを正しく持ったり、楽しい雰囲気の中で食事をしたりすることができますか？食事マナーを身につけて、気持ちよく食事ができるようにしましょう。

食事マナーの基本

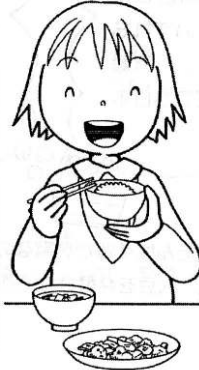
姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふざけくさい話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。



食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

あれ？ もうおしまい？

ごはん1粒まで残さず食べよう



お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。1粒も無駄にせず食べるようにしましょう。

ばかり食べていませんか？

ばかり食べるとは一品食べるともいって、1つの料理を全部食べてから他の料理を一品ずつ食べていくことです。



和食は主食のごはんを中心に、いろいろなおかずを交互に食べます。口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

音をさせる食事に気をつけましょう

くちやくちや食べる

口を開けたまま音を立てて食べてはいませんか？「くちやくちや」と音をさせないためにも食べるときは口を閉じましょう。

食器で音を立てる

ナイフやフォーク、スプーンなどで、ガチャガチャと音を立てたり、皿をこすったりすると相手を不快にさせてしまうので気をつけましょう。

食事マナーは相手への思いやり

はしの使い方や食器の並べ方、姿勢、食べ方、会話などに気をつけて食事ができるようになりますか？マナーを守ると、相手に嫌な気持ちをさせずに、お互い気持ちよく過ごすことができるようになります。食事を楽しい時間にするためにも、しっかりマナーを身につけましょう。

親子で作ってみませんか？

☆☆給食レシピ紹介☆☆ ~1月の献立より~ 給食週間に登場したメニューです！

◎大塚にんじん飯 市川三郷町の名産品の大塚人参が入ったごはんです。

<材料> 4人分

精白米・・・2合
薄口しょうゆ・・・6g (小さじ1)
酒・・・5g (小さじ1)
水 (2合分の水量より少なめに)
大塚人参・・・100g (1/2本)
たけのこ水煮・・・40g
干ししいたけ・・・2.5g (小1/2個)
油揚げ・・・15g (1/2枚)
油・・・4g (小さじ1)
薄口しょうゆ・・・12g (小さじ2)
砂糖・・・3g (小さじ1)
酒・・・5g (小さじ1)
和風だし・・・少々
塩・・・少々
むぎ枝豆・・・25g
しいたけ戻し汁 (様子を見ながら)

- ①洗米した米に通常より少なめの水を入れる。薄口しょうゆと酒を入れ、炊く。
- ②干ししいたけを戻す。戻し汁はとっておく。
- ③大塚人参とたけのこ、干ししいたけは千切りにする。油揚げは細めの短冊切りにする。枝豆は茹でておく。
- ④鍋に油をしき、大塚人参をよく炒める。よく炒めたところで、たけのこ、油揚げ、干ししいたけを入れて炒める。全体に油がまわったところで、味付けをする。
- ⑤味が整ったら、枝豆を入れて仕上げる。
- ⑥炊き上がったご飯に具を混ぜて、完成！！

*戻し汁は様子を見ながら入れてください。
*混ぜ合わせるので、具は少し濃い目の味付けにするとちょうどよくなります。

◎ボルシチ ロシアの伝統料理です！

<材料> 4人分

鶏もも肉・・・100g
ウインナー・・・60g (6本)
ベーコン・・・60g (4本)
おろしにんにく・・・1.6g (小さじ1/3)
油・・・4g (小さじ1)
キャベツ・・・180g (2枚)
ダイストマト缶・・・50g
玉ねぎ・・・60g (1/3個)
にんじん・・・50g (1/4本)
セロリ・・・20g
じゃがいも・・・140g (1個)
水分・・・600g
コンソメ・・・1.6g
ピーツ・・・60g
水分・・・50g
砂糖・・・1.5g (小さじ1/2)
酢・・・1.5g
ローリエ・・・1枚
塩・こしょう・・・少々
パセリ・・・

- ①キャベツは太目の短冊切りにし、玉ねぎとセロリはスライスする。にんじんとピーツは千切りにする。じゃがいもは2cm角切りにする。
- ②ウインナーは薄めの輪切りにし、ベーコンは細めの短冊切りにする。鶏もも肉は1.5cm角切りにする。
- ③千切りにしたピーツをカッソ内の調味料で煮て、色をよく出す
- ④鍋に油をしき、にんにくと鶏肉、ウインナー、ベーコンを炒める。火が通ったら玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。全体に油がまわったら水、ローリエを入れて煮る。
- ⑤沸騰してきたらキャベツ、ダイストマト、じゃがいもを入れる。じゃがいもが柔らかくなったら③を入れ、味付けをする。
- ⑥味が整ったら、ローリエを取り出す。パセリを入れて、完成！！