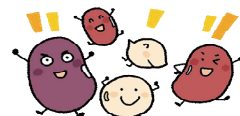


2月 給食だより

令和5年1月31日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 森田 真菜美

暦の上ではそろそろ春ですが、厳しい寒さが続いています。体調を崩している人はいませんか？
そんなときは、節分に「鬼は外、福は内」と元気に豆まきをして病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、大豆などの豆には、栄養がたくさん詰まっているので、豆料理を食べて健康に過ごしましょう。



いつもの料理に豆をプラス！

給食では、毎月いろいろな豆料理を出しています。今月は、節分ご飯、チリコンカン、ビーンズサラダ、大豆入りドライカレーなどです。4月当初、豆を使った献立は残ってきってしまうことが多かったのですが、最近は残菜が減ってきたようです。たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、カルシウム、ビタミンB群など栄養が豊富で、生活習慣病予防にもよいです。手軽に使える水煮などを活用して、ぜひご家庭でも取り入れていただければと思います。

こんな料理に合います！



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気のことを言い、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣は大人になってから気を付ければ、よいのではないの？

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けられます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。





2月の献立紹介



3日（金）節分の行事食

2月3日は節分です。節分は、悪いものを鬼に見立てて追い払い、よいものを呼び込むために「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをする風習があります。また、鬼を追い払うために、玄関に 柵 に刺したイワシの頭を飾る風習もあります。節分にちなみ、炒り大豆の炊き込みご飯と、いわしのかば焼きを作ります。

7日（火）世界の料理 中国

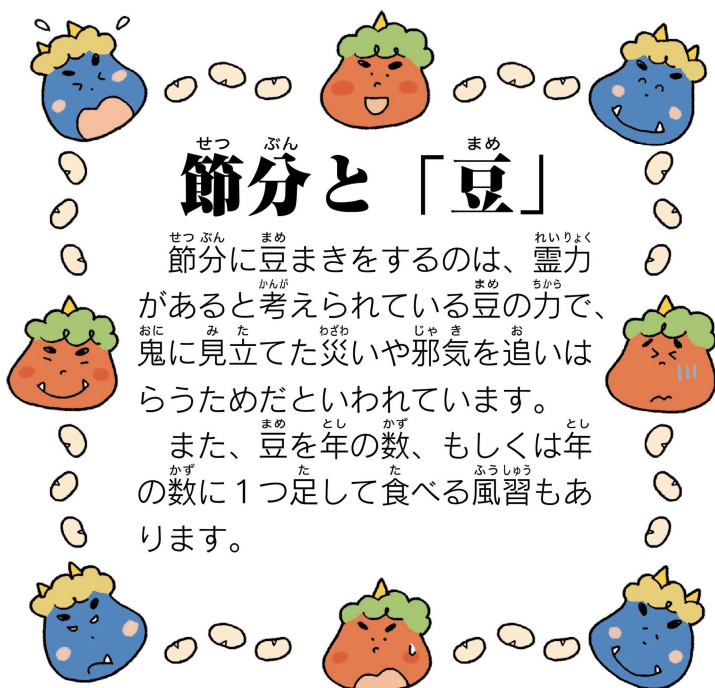
春巻きの名前の由来は、立春の頃にとれた野菜の新芽を巻いたことからきているそうです。たけのこや豚肉、春雨などの具を炒めるところから手作りします。

15日（水）キムタクご飯

長野県の漬物文化を絶やさないよう、子どもたちにおいしく漬物を食べてもらいたいという思いから、学校栄養士が考案したメニューです。2種類の漬物の名前が由来になっています。何が入っているのか予想してみてくださいね。

20日（月）郷土料理 宮城県

油麭は棒状にして油で揚げたお麭で、宮城県登米地方の伝統食材です。油で揚げているため食べ応えがあり、たんぱく質も豊富なため肉の代用品としても活用されています。カツ丼のように、油麭を卵でとじた油麭丼を作ります。



からだ

体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、様々な働きがあります。血行を促進する作用は、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉を柔らかくする働き、食欲増進効果などもあります。

