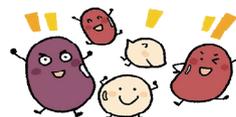


# 2月 給食だより

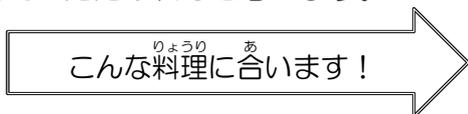
令和6年1月31日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜康史  
栄養士 森田 真菜美

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、最近野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。



## 生活習慣病とは？

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（目の病気）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

血液中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。

## 子どものころの生活習慣が、とても大切です

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られるようにしましょう。



## こんだてしょうかい 2月の献立紹介



### 2日（金）<sup>せつぶん きょうじしょく</sup>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、玄関に柊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。

### 6日（火）★<sup>えほんきゅうしょく</sup>絵本給食①★ ぐりとぐら

図書委員会とコラボして、絵本の中に出てくる料理や食べ物が給食に登場します。当日は、図書委員会の子もたちが絵本の読み聞かせをする予定です。1日目は「ぐりとぐら」より、<sup>たまご</sup>卵をたっぷり使ったふわふわのカステラです。

### 8日（木）★<sup>えほんきゅうしょく</sup>絵本給食②★ 14ひきのかぼちゃ

「14ひきのかぼちゃ」では、最後にかぼちゃを使った美味しそうな料理がたくさん出てきます。給食では、かぼちゃを蒸すところから手作りでかぼちゃコロッケを作ります。

### 9日（金）★<sup>えほんきゅうしょく</sup>絵本給食③★ おおきなかぶ

「おおきなかぶ」には料理は出てきませんが、もし、あんなに大きなかぶがあったら…という想像を膨らませて、米粉を使ったやさしい味わいのシチューを作ります。

### 13日（火）<sup>せかい りょうり</sup>世界の料理 インド

タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬け込み、タンドールという窯で焼いた料理です。ごはんには炊き込むターメリックは、鮮やかな黄色い色をしていてカレー粉の色づけにも使われるスパイスです。

### 19日（月）<sup>きょうどりょうり ふくおかけん</sup>郷土料理 福岡県

がめ煮は、寄せ集めるという意味の博多の方言で「がめくりこむ」が由来と言われている。鶏肉と、ごぼうやにんじんなどを炒めてから煮込む具だくさんの煮物です。福岡県では、お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときに欠かせない料理です。

### 26日（月）キムタクごはん

長野県の漬物文化を絶やさないう、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。