令和6年2月16日発行 長崎市立神浦小学校 学校栄養職員 吉村 友加里

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日もあります。また、インフルエンザや新型コロナウイルス 感染症も心配です。栄養バランスの良い食事、手洗い、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。 寒い日が終わるとやがて春が訪れます。寒い日は温かいものを食べるなどして、楽しみながら春を待ち ましょう。

2月16日(金)なかよし給食物

今年度3回目のなかよし給食が行われました。メニューは、ハヤシライ ス、ごまドレッシングサラダ、牛乳でした。この日は初めて、ごはんの日に 実施しました。他学年との交流を楽しみながら、刺激も受け、普段より多 く食べたり、早く食べたりできる児童も多いです。



せいかつしゅうかんびょうよぼうげっかん ~2月は「生活習慣病予防月間」~

せいかつしゅうかんびょう 生活習 慣 病って何だろう?

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生 活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった 病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから 「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣な どに注意しましょう。



1日3食規則正しく食べる

一度の食事で大食いするのではなく、1 日3回決まった時間に食事をしましょう。 主食、主菜、副菜をそろえることで、栄養 バランスもよくなります。

塩分の摂りすぎに注意!

日頃からうす味を心がけましょう。だしや素材のうまみ を活かすのがポイントです。レモンやゆずなどの酸味や、 こしょうや唐辛子などの香辛料を活用しましょう。ハムな どの加工品やインスタント食品の食べすぎには注意です。

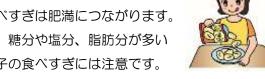
野菜をたくさん食べる

野菜は1日 350g以上食べることが目標で す。好き嫌いせずに食べましょう。 毎日の食事に野菜料理をあと1品 追加してみるといいですね。

食べすぎに注意!

食べすぎは肥満につながります。 特に、糖分や塩分、脂肪分が多い お菓子の食べすぎには注意です。

おやつは、時間と量を決めて食べましょう。



毎月 19 日は食育の日 ◇命□♥●□♥◎●◇命□♥●□

2/19日(月) ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 ほうれん草ののり酢和え はるか

毎月、食育の日・食卓の日には地場産物や郷土料理を献立に取り入れています。今月は、旬の食材の「はるか」を紹介します。はるかは、愛媛県や和歌山県などで多く生産されている柑橘類の果物で、旬は2月から3月です。皮の色がレモン色なので酸っぱそうに見えますが、さわやかな甘みがあります。

食事マナーアップへの道 ---*--*--*

2月のテーマ「1年間のふりかえりをしよう」

今まで紹介してきたマナーがどれくらい身に付いたかチェックしてみましょう。

口正しい姿勢で食べる

□交互食べをする

□食器を持って食べる

口きれいに食べる

口はしを正しく持つ 口よくかんで食べる □しずかに食べる

いくつチェックできましたか?できて いなかったマナーは、これからさらに 気を付けて身に付けていきましょう。



豚肉と大根のべっこう煮(2月19日の給食メニュー)

〈材料 小学生4人分〉

豚肉(スライス) 100g厚揚げ180g

だいこん 320g

にんじん 80g

板こんにゃく 80g

きぬさや 20g

さとう 大さじ1

みりん 小さじ1

3 2 3

酒 小さじ1

濃口醤油 大さじ1

薄口醤油 小さじ2

塩 少々

出し昆布 0.6g

水 120g

油 小さじ1

冬が旬のだいこんを使用した献立です。べっこう煮は、さとうやしょうゆなどで味つけをして煮詰め、濃い色と照りを出した料理です。色がウミガメのこうらに似ているところから「べっこう煮」と呼ばれます。大根は、白くて味にくせがないのでべっこう煮に向いた野菜です。

〈作り方〉

- ① だいこんとにんじんは厚めのいちょう切りに、きぬさやは斜め切りに、厚揚げとこんにゃくは短冊切りにする。厚揚げは油抜きを、こんにゃくは塩もみをしておく。
- ② 鍋に油を熱し、肉を炒める。
- ③ ①のだいこん、にんじん、厚揚げ、こんにゃくを加えて炒め、 さらに調味料を加えて、だいこんがやわらかく、べっこう色 になるまで煮る。
- ④ 最後に①のきぬさやを加えてできあがり。