

2月食育だより

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

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。



～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。



生活習慣病を防ごう！

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



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。

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 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 | ☐ きれいに食べる |
| ☐ はしを正しく持つ | ☐ しずかに食べる |
| ☐ よくかんで食べる | |

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
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よう切りに、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。

