

2022年 2月分 給食だより



御所市学校給食センター

手洗いを大切にして  
感染症を予防しよう!

近ごろ新型コロナウイルスの感染者が急増しています。給食の時間も「手洗いと消毒」「人の距離を開けること」「換気」「静かに食べること」など、感染対策を心がけて過ごしましょう。  
2月は全国生活習慣病予防月間です。自分の食生活を振り返るきっかけにしてみてください。また、規則正しい食生活を送ることで、病気への抵抗力も高まります。「早寝早起き朝ごはん」で病気に負けない体を作り、残りの三学期を元気に過ごせるよう体調を整えましょう。

生活習慣病ってどんなもの?

不規則な食生活、食べすぎ、運動不足などの生活習慣が原因で起こる病気のことです。昔は、成人病といわれる大人の病気というイメージがありましたが、今は子どもでもかかる病気になっています。生活習慣病と言われるものの中には、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などがよく知られています。肥満やガンなども生活習慣病です。高血圧症・脂質異常症・糖尿病・肥満は放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞なども引き起こしてしまいます。この機会に家族で、食生活を振り返ってみましょう。

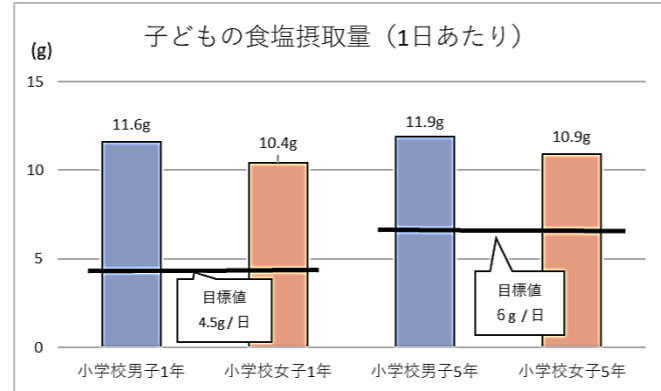
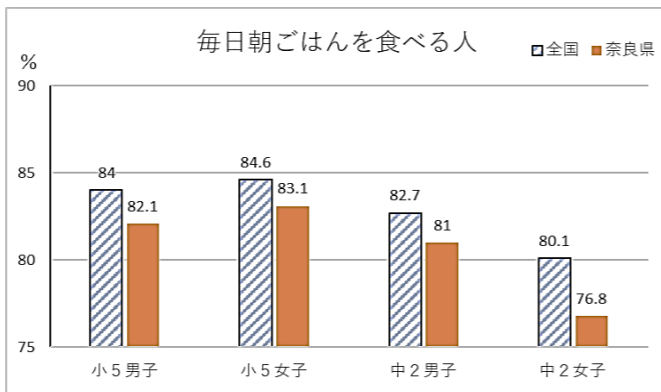
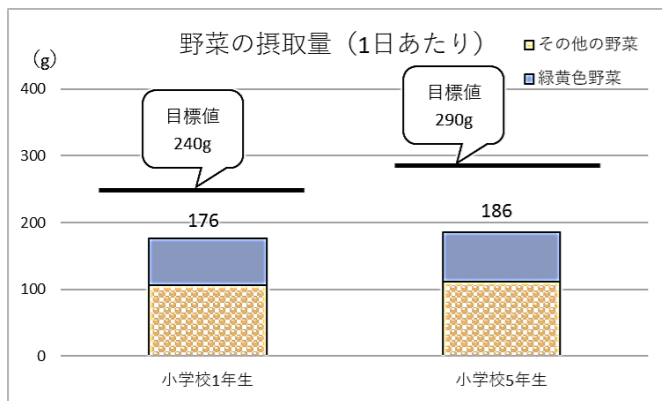
自分の食生活を振り返ってみよう! ( )の中に○を書いて、あてはまる数を確認しよう!

- ( ) スナック菓子や甘いお菓子、ジュースを週4回以上食べる。
- ( ) 味付けは濃い方がおいしいと思う。
- ( ) 野菜を食べる量が少ない。
- ( ) 魚よりも肉を食べることの方が多い。
- ( ) 体育の時間以外に、運動をする機会がない。
- ( ) 夜ふかし・朝寝坊をすることが多い。朝ごはんを食べないことが多い。

○が3つ以上ある人は、生活習慣病のリスクがある食生活を送っています。リスクを減らす食生活を心がけましょう。

奈良県の子供たちは...

朝ごはんを食べない人が多く、学年を上がるにつれて食べない人が増えてしまっています。野菜は1.5皿分程度足りていない、食塩はとりすぎているという傾向があります。



おとなになっても元気な体で

<p><b>生活リズムを整えよう!</b></p> <p>早寝早起き朝ごはんを規則正しい生活を送ろう。</p>	<p><b>いまのうちに、うす味に慣れよう!</b></p> <p>塩の摂りすぎは、生活習慣病の大きな原因のひとつ! 子どものうちから、うす味の習慣を作りましょう。</p> <p>①酸味、うま味、薬味 ②味の濃いおかずを ③汁物は ④食材本来の ⑤減塩調味料を</p> <p>香辛料を活かす。 1品にして味に メリハリを。 具沢山にする。 味を楽しもう。 活用しよう。</p>
<p><b>噛むことを意識しよう</b></p> <p>噛むことで虫歯や肥満を予防しよう。</p>	<p><b>野菜を食べよう心がけよう</b></p> <p>1日5皿を目安に。 料理に少し足して... 手軽に食べられる野菜を常備しよう。</p>

あじわいメモ~2月の給食~

**3日 節分**  
四季それぞれに節分はありますが、今では旧暦で1年の始まりだった立春の前日を節分としています。節分いわしは、焼きたいわしの頭をひらぎに刺して、玄関に飾ります。ひらぎのトゲが鬼の目を刺し、いわしのおいが鬼を追い払うという言い伝えがあります。豆まきの時には、炒り豆をまき、自分の歳の数(に1粒足して)食べると、病気にならず長生きできると言われています。給食の献立にも、いわしとはちみつ大豆がです。はちみつ大豆は奈良県産の大豆とはちみつを使っています。病気にならないようお願いしながら、食べましょう。

**14日 バレンタイン**  
バレンタインデーには、女性から男性にチョコレートを贈るイメージがあるかもしれませんが、海外では、男性から女性にプレゼントを贈ったり、親しい人に感謝を伝える日になっていたり日本とはちがった文化があります。トマトスープには、クラスに2つずつラッキーニンジンを入れる予定です。誰のお椀に入るでしょうか? ^ ^

**18日 食育の日~イタリア料理~**  
毎月18日 いい歯の日なので、れんこんのソテーが出ます。噛むことを意識して食べましょう!  
イタリア料理は、地中海の食事としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。オリーブオイルやトマト、パスタを使用することが多いのが特徴です。地中海にある国なので魚料理も有名です。フォカッチャはオリーブオイルを使った平たいパンのことで、サンドイッチのように具材を挟んで食べます。アクアパッツァは、トマトと魚の煮込み料理でブイヨンなどは使わないのが特徴です。クロスタータは、タルト生地の上に手作りのジャムを乗せて焼き上げる朝ごはんの定番で家庭の味です。世界の料理を味わいましょう!

給食センターからこんにちは!

給食が終わったら、学校から食器や食缶が返ってきます。毎日清潔なものを使うように、スプーンはひとつひとつ丁寧に手洗いをした後、食洗機でもう一度洗っています。スプーンの向きが揃えられていると、洗い物がしやすいです。



まいにちかず  
毎日数を  
数えているよ!