

# 2月食育だより

令和8年  
千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あん姫」

今月の目標

- ・病気を予防する食事をしよう!
- ・食事と健康の関係を理解しよう!

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い時期が続きます。あたたかい春が待ち遠しいですね。寒い時期は体調を崩しがちです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって、元気に春を迎えられるようにしましょう。

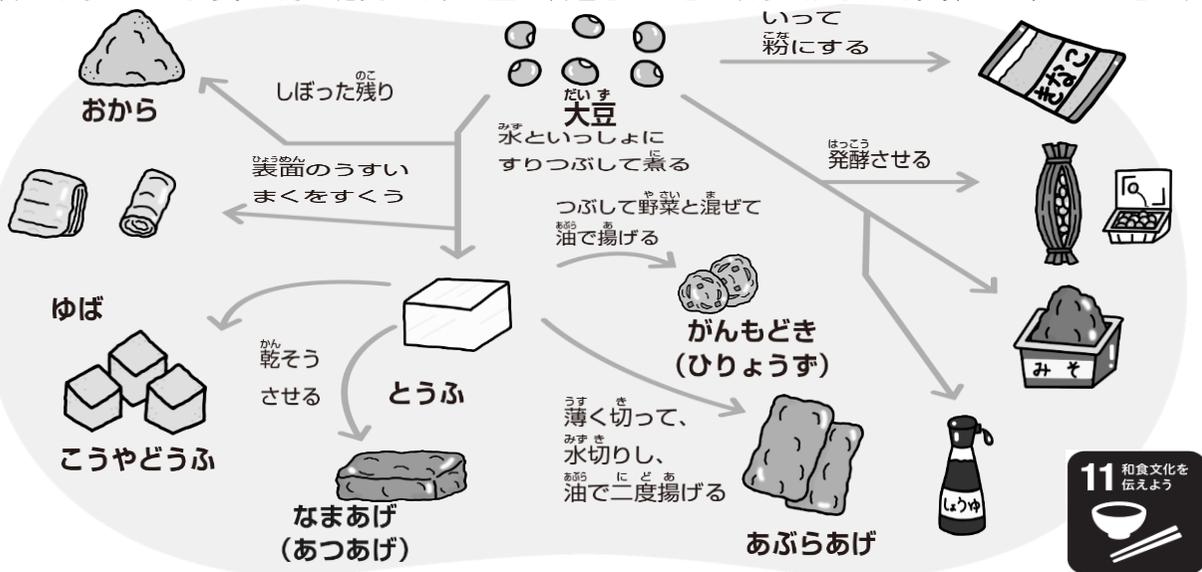
※くろ豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南京豆)は、落花生やピーナッツともいいます。

## 豆と大豆製品



日本では、昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」、「まめに暮らす」、「まめな人」・・・などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょうか。これは、豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

特に大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。大豆は様々な食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」などの原料にもなっています。2月の給食では、大豆の料理をたくさん取り入れました。探してみてくださいね!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



節分について QRコードから資料をご覧ください。



# 防ごう! 未来の生活習慣病!

## 生活習慣病ってなんだろう?

生活習慣病とは、運動不足や、夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べすぎや、油っぽいもの、しょっぱいもの、甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、生活習慣の改善で予防が可能となります。



油っぽいもの、しょっぱいもの、甘いものの食べ過ぎ



朝食ぬきなど欠食をする



野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち



次のような食生活は生活習慣病の原因になりやすくなります!

千曲市では、生活習慣病の中でも糖尿病にかかっている人や、糖尿病になりかけている人が多いという調査結果が出ています。今のうちから食生活と生活習慣を自分で見直して「こうしていこう」と修正できる力をつけていってほしいと願っています。

※糖尿病とは 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。放っておくと目や腎臓などに不具合がでる合併症が起ります。

受験生の皆さんへ【食育だより特別号】 食事の面からコンディションを整えるためのポイントです! QRコードからご覧ください。



牛乳の味の秘密? 季節による味のの違いについての資料です。



## 給食の献立から

## 卵の花炒り煮

2月27日に登場します。

おからは、大豆から豆腐を作る際、豆乳を絞った時に出る絞りかすです。卵の花の咲く様子に似ているので、卵の花と呼びます。

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>*材料(4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・油揚げ 24g</li> <li>・にんじん 20g</li> <li>・干しいたけ 1.2g</li> <li>・ちくわ 20g</li> <li>・おから 60g</li> </ul> | <p><b>*作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 干しいたけを水に戻して、薄切りにする。戻し汁もとっておく。削り節でだしをとる。</li> <li>② 油揚げを短冊切りにして、油抜きをする。にんじんをせん切り、ちくわを半月切りにする。</li> <li>③ サラダ油で油揚げ、にんじん、干しいたけ、おからを炒める。</li> <li>④ だし、しいたけの戻し汁、調味料を入れて煮る。</li> </ol> |
|---|---|

※調味料の量は好みで調節して下さい。

2月の給食費口座振替は、2月2日(月)です。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28