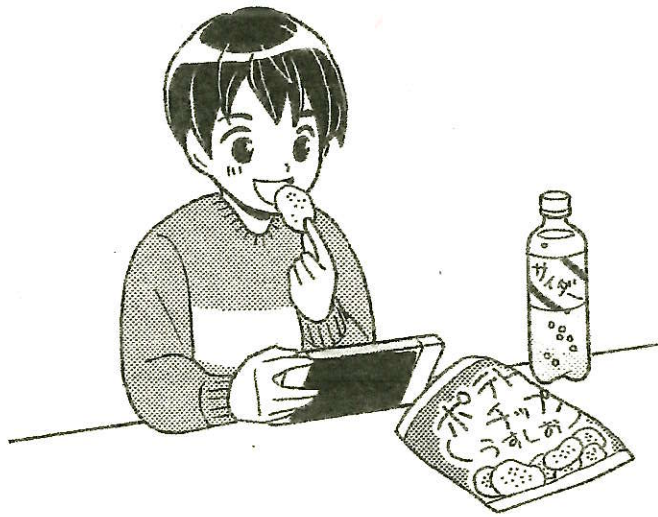


給食だより 2月

令和7年2月7日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

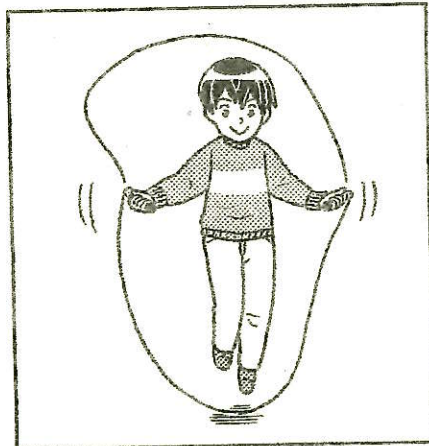
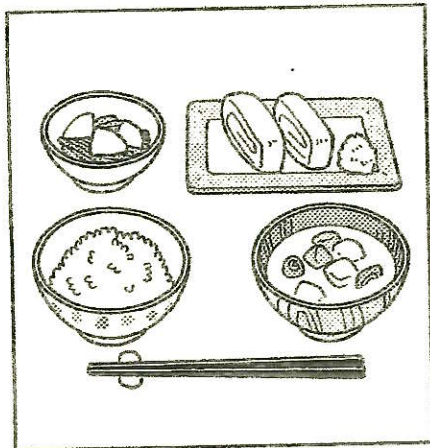
生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

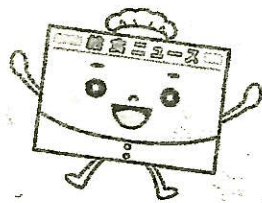
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



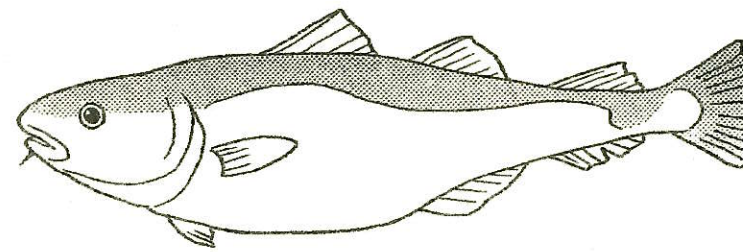
きゅーたん

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



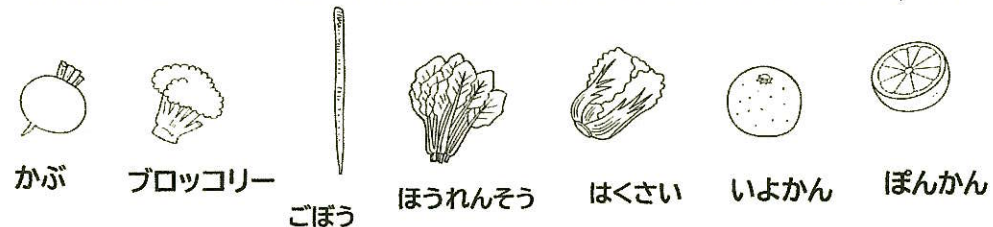
脂肪が少なく淡白な白身魚 たら



たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国ぐにで食べられています。

2月の給食について

- 一年中で一番寒い時期なので、あたたかいシチュー・スープ類・煮物を多く取り入れました。
- 節分にちなみ、大豆・いわしを使った献立を取り入れました。（煮魚・揚げ大豆）
- はま菜ちゃん料理コンクールの入賞作品を取り入れました。（チリコン大根）
- 旬の食品を取り入れ、季節感を味わう献立にしました。（かぶ、ブロッコリー、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、いよかん、ぼんかん）



かぶ ブロッコリー ごぼう ほうれんそう はくさい いよかん ぼんかん

給食献立の紹介

沢煮椀



ひとくちメモ

沢煮椀の「沢」には「たくさん」の意味があります。せん切りにした、たくさんの野菜や豚肉・鶏肉などの材料を使って作った汁物です。
 猟師や漁師が、日持ちのする背脂のついた肉を猟や漁に持っていき、野菜などと一緒に具だくさんの汁を作ったことがはじまりという説があります。

作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉(細切り)	50g
ごぼう	1/3本(50g)
にんじん	40g
水菜	1株(50g)
えのきたけ	1/4袋(50g)
ねぎ	1/4本(30g)
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
だし汁	600cc

一人分の栄養価

エネルギー 37kcal
 たんぱく質 3.0g

★だしのとり方★

- 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
- 火を止め、削り節が沈んだらこす。



1 ごぼうをさがきにして水につける。



2 にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、水菜・えのきたけを3cmに切る。



3 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。



4 ごぼう・にんじんを入れ、煮えたらえのきたけを入れ調味料を入れる。



5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎ・水菜・しょうが汁を入れる。



ごはん 牛乳
 かつおのごまみそあえ
 即席漬 沢煮椀



黒みつかん



ひとくちメモ

- * 黒砂糖は、上白糖に比べてビタミンやミネラル(カリウムやカルシウムなど)が多く含まれています。
- * きな粉にひとつまみの塩を入れることにより、甘味が増して美味しくなります。
- * 寒天はよく煮溶かせば失敗なく、簡単にデザートが作れます。

作り方

材料と分量 (4人分)

黒砂糖	大さじ3
粉寒天	小さじ1/2(1g)
水	160cc

きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

一人分の栄養価

エネルギー 37kcal
 たんぱく質 0.8g



1 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかけ、沸騰後1分くらい加熱する。



2 黒砂糖を加えて溶かし、火を止める。



3 型に流し入れて粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。

4 食べやすい大きさに切り分ける。
 きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、切り分けた黒みつかんにかける。



親子丼(麦ごはん) 牛乳
 みそ汁 黒みつかん

