

栄養だより

2021年(令和3年)
2月号
貝塚市学校給食会

まだまだ厳しい寒さが続きますが、2月3日は立春で暦の上では春を迎えます。冬でも手を洗うときは、石けんを使ってきれいに洗いましょう。そして規則正しい生活習慣を心がけて体調を崩さないようにしましょう。

いろいろな豆を食べよう



豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。そのまま料理に使える缶詰やレトルト食品もあります。豆を積極的に取り入れましょう！

大豆

豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。



いんげん豆

とら豆や金時豆など品種が多く世界中で食べられています。



あずき

赤い色には魔除けの力があるとされ、祝いの行事食によく用いられます。



ひよこ豆

ひよこのような形をしていて、ガルバンゾーとも呼ばれています。



えんどう

青えんどうと赤えんどうがあります。青えんどうは甘納豆、赤えんどうはみつ豆に使われます。



レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。

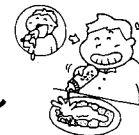


生活習慣病に気をつけよう

生活習慣病は、食事・運動・睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気のことです。生活習慣は、子どものころに基礎ができるので、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいです。『野菜や果物を積極的に食べる』『適度に体を動かす』『十分な睡眠をとる』など、将来にわたって健康に過ごすためにも今から適切な生活習慣を身につけておきましょう。



～糖分・塩分・脂質の摂り過ぎに注意しよう～



どれも体に必要なものですが、摂り過ぎは肥満や糖尿病、脂質異常症などの原因になります。甘いものや揚げ物を控えたり、薄味にしたりして、摂り過ぎに注意しましょう。

◇糖分を摂り過ぎると…

むし歯の原因になります。糖尿病にも注意が必要です。



◇塩分を摂り過ぎると…

高血圧症の原因になります。ほかにも脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



高血圧症とは、血圧が高い状態が続いている病気です。

◇脂質を摂り過ぎると…

肥満になりやすくなり、脂質異常症になる可能性も高くなります。



脂質異常症とは…

血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態のことをいいます。血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。



今月の献立より



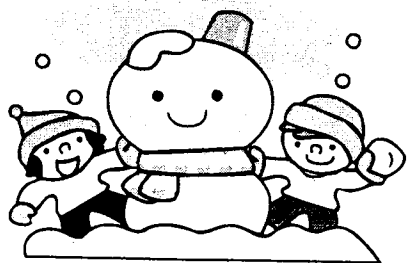
◇鶏肉のさっぱり煮【10日（水）】

<1人分の材料>

鶏肉	60 g
(A) 酢	8 g
(A) 濃口醤油	6 g
(A) 砂糖	3 g
(A) にんにく	0.1 g
(A) 土生姜	0.5 g

<作り方>

- ① にんにく・土生姜をみじん切りにする。
- ② (A)を煮立て、鶏肉を入れて煮る。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

2月のスプーンの日、

5日(金)、15日(月)、16日(火)、
19日(金)、24日(水)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇鮭のおろしたまねぎだれ【22日（月）】

<1人分の材料>

鮭	50 g
塩	0.3 g
片栗粉	6 g
揚げ油	6 g
(A) 濃口醤油	4 g
(A) 砂糖	1.5 g
(A) みりん	1.5 g
(A) 酒	1 g
(A) 水	5 g
ゆず果汁	1 g
たまねぎ	10 g

<作り方>

- ① たまねぎはすりおろす。
- ② 鮭は塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ (A)を煮立て、たまねぎを加えてひと煮立ちさせ、火を止めて、ゆず果汁を加える。
- ④ ②に③をかける。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水 酢 酒		5	15	200
醤油 みりん みそ		6	18	230
砂糖 (上白糖)		3	9	130
食 塩		6	18	240
小 麦 粉		3	9	110
片 栗 粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180