



# 2月 給食だより

令和6年2月号 小学校

広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：

食べものと健康について考えよう

食事・運動・睡眠などの生活習慣は、健康に深くかかわっています。子どものときから、よくない生活習慣を続けていると、将来「生活習慣病」になるリスクが高くなります。(生活習慣病：生活習慣がもとでなる病気。がんや脳卒中など、薬だけでは治療できない病気もある。)今から予防のためにできることを考えていきましょう。

## その生活習慣、負のスパイラルになっていませんか？



今から望ましい生活習慣を身につけよう

## 生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- よくかんで食べている
- 野菜や豆、海そう類をよく食べる
- ゲームやタブレットを使う時間は決めている
- 近くの用事には歩いていく
- 外遊びや手伝いなど、毎日体を動かしている
- 朝すっきり目覚めることができる (睡眠時間は足りている)

スマートフォンやタブレット普及で体を動かす遊びが少なくなり、運動不足の人や、生活リズムが乱れている人が増えています。

## もっと豆を食べよう

豆に多く含まれる食物せんいは、糖や脂質の吸収をゆっくりにしたり、便秘を防いだりして、生活習慣病を予防する効果があります。



※節分の日の給食に、2年生が育てた大豆を使います。

## 節分と大豆

大豆には、悪いものを払う方があるとされています。節分に豆をまくのは、鬼に見立てた病や災いを豆の方で追い払うためです。

鬼は、柊のとげ、いわしやゆずなどの強い匂いも苦手と言われます。双葉郡では、冬至にとったゆずを節分に食べると、鬼(かせ)を追い払うという言い伝えがあります。

## 給食レシピ★ゆずシロップ(4人分)

- ゆず：1～2こ…よく洗う
- さとう：100g(大さじ11) ○水：100ml
- ①ゆずの皮の部分はすりおろす。実は半分に切って果汁をしぼる(汁から種を取り除く)。
- ②鍋にさとうと水を入れ中火にかける。たまに混ぜながら、沸騰の泡が小さくなるまでよく煮立てる。
- ③ゆずの皮と果汁を入れ、すぐに火を止める。
- ♡ヨーグルトやゼリーにかける、炭酸水でうすめてゆずサイダーにするとおいしいよ♪



# みなお たまに見直してみませんか？ 食品備蓄

地震・津波・豪雨などの災害はいつ起こるか分かりません。家族で食品の備蓄(量や期限の確認)や避難場所について話し合っておくことが大切です。

## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとっても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



ペットボトルの水だけでなく、生活用水用のポリタンクやバケツなども必要になります。



## 災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくとしももの時に役立ちます。



食べてローリングストック

## 「調理員さん、ありがとう！」

### (保健給食委員会)

毎年、保健給食委員では、日頃の感謝の気持ちをこめて調理員さんに手紙を書きます。

1月の全国学校給食週間に合わせて、調理員さんに渡しました。



心があたたかくなる言葉、ありがとうございます。毎日の給食を楽しみにしてくれと嬉しいです。



## 給食レシピ★切干大根のサラダ(4人分)

- 切干大根：10g
- にんじん：5cm分…半切りにする
- きゅうり：1/2本…半切りにする
- ツナ：缶詰はんぶん



- しょうゆ：小さじ2
- さとう：小さじ2
- 米酢：大さじ1
- ごま油：小さじ1

○いりごま：ひとつまみ

- ①なべに湯を沸かし、切干大根→にんじん→きゅうりの順番でゆでる(1分くらい)。
- ②水に取り、よく冷やしたら、水気をしぼる。
- ③②・ツナ・Aをよく混ぜ、ごまをふる。



## 【来月の予告！】

図書委員会とのコラボ企画「本の世界のスープ」が3月の給食に登場する予定です。お楽しみに♪



# 給食だより

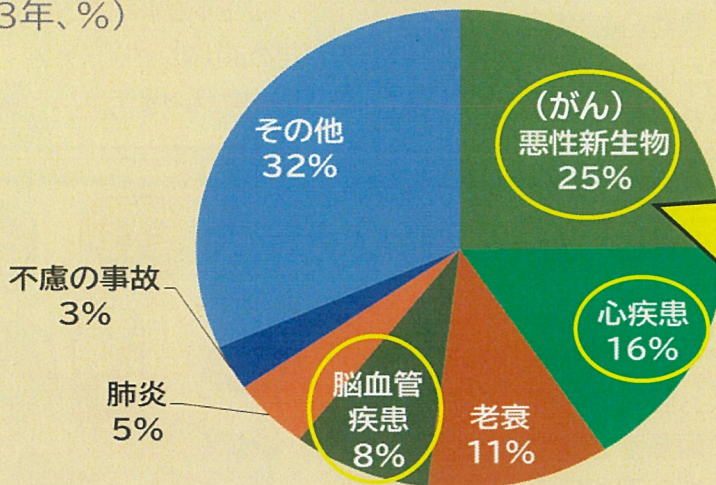
今月の食育目標：

食べものと健康について 考えよう

食事・運動・睡眠など(大人は飲酒やたばこ)は、健康に深く関わっています。子どものときから、よい生活習慣を続けていると、将来の「生活習慣病」リスクが高くなります。今から予防のためにできることを考えましょう。

## 福島県の死因別死亡割合 (令和3年、%)

出典：人口動態統計(確定数)の概況(福島県)



福島県の主な死因の上位のうち「がん・心疾患・脳血管疾患」は、生活習慣病です。この3つで約半数の49.8%を占めています。



## Q. 生活習慣は大人になってから 気をつければいいんじゃないの？

生活習慣は子どもの頃からの長い積み重ねで形づくられます。一度身についた習慣は、大人になってから変えようとしても難しいものです。



また、最近では10代で生活習慣病を発症する人も増えてきています。

子どものうちから望ましい生活習慣を身につけよう

### 生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- よくかんで食べている
- 野菜や豆、海そう類をよく食べる
- ゲームやタブレットを使う時間は決めている
- 近くの用事には歩いていく
- 外遊びや手伝いなど、毎日体を動かしている
- 睡眠時間は足りている



### 節分と大豆

大豆には、悪いものを払う力があるとされています。節分に豆をまくのは、鬼に見立てた病や災いを豆の力で追い払うためです。

鬼は、柊のとげ、いわしやゆずなどの強い匂いも苦手と言われます。双葉郡では、冬至にとったゆずを節分に食べると、鬼(かぜ)を追い払うという言い伝えがあります。



### もっと豆を食べよう

豆に多く含まれる食物せんいは、糖や脂質の吸収をゆっくりにしたり、便秘を防いだりして、生活習慣病を予防する効果があります。

最近では、水煮や蒸し豆の缶詰やレトルトパックもあります。お家の食事でも、ぜひ取り入れてみましょう。



# たまに見直してみませんか？食品備蓄

地震・津波・豪雨などの災害はいつ起こるか分かりません。家族で食品の備蓄（量や期限の確認）や避難場所について話し合っておくことが大切です。

## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

1週間でひとい21L



ペットボトルの水だけでなく、生活用水用のポリタンクやバケツなども必要になります。



## 災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくこと、もしもの時に役立ちます。



食べてローリングストック

### 給食レシピ★切干大根のサラダ(4人分)

- 切干大根：10g
  - にんじん：5cm分…千切りにする
  - きゅうり：1/2本…千切りにする
  - ツナ：缶詰はんぶん
  - いりごま：ひとつまみ
  - しょうゆ：小さじ2
  - さとう：小さじ2
  - 米酢：大さじ1
  - ごま油：小さじ1
- ①なべに湯を沸かし、切干大根→にんじん→きゅうりの順番でゆでる(1分くらい)。  
②水に取り、よく冷やしたら、水気をしぼる。  
③②・ツナ・Aをよく混ぜ、ごまをふる。



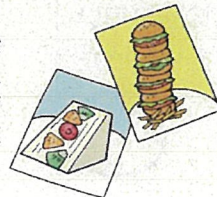
## 食と情報

～ネット世界を上手に使おう～



### Q. SNSに店の料理写真を投稿してもよい？

**A.** 店の事情で撮影を拒否している場合があります。心配な時は店の人に「写真を撮ってもいいですか？」「SNSに投稿してもいいですか？」などと確認しましょう。また、写真の投稿は個人情報がかぶらないように慎重に扱うことが大切です。



### Q. 飲食店の口コミに悪口を投稿してもよい？

**A.** 外食した店の料理が気に入らなくてもインターネットに店の悪口を書き込むことはやめましょう。インターネットは、他人を非難したり、攻撃したりする場所ではありません。一度書いたことは取り消せないので気をつけましょう。

