

給食だより 2月

令和8年1月29日
足立区立第六中学校
校長 葛木 有紀
栄養士 町田 瑞季
田島 洸

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れます。予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
 - 甘い菓子をよく食べる
 - 塩やしょうゆをかけることが多い
 - 朝ごはんを抜くことが多い
 - 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！

新聞ニュース

まゆーたん

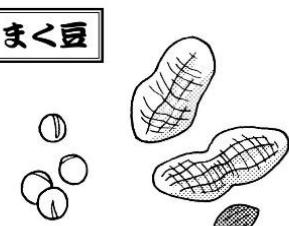
☆2月3日は節分☆



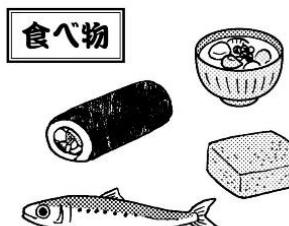
各地で違う 節 分



まく豆

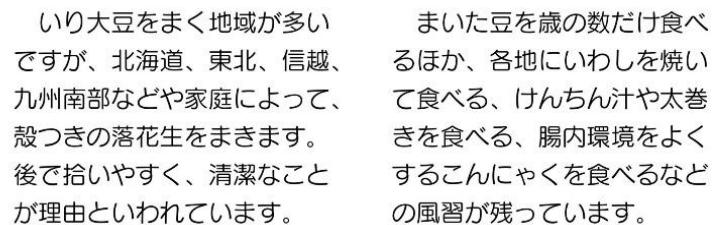


食べ物



2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかつたりします。



クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？

-

（本）充料理（本）実志則（本）眞心（本）の本、（本）一進眞（本）本（本）本。眞力（本）、（本）本（本）眞（本）本（本）。

ひよこに似ている ひよこ豆



原産地はメソポタミア地方で、現在はインドや中近東、メキシコ、アフリカなどで栽培されています。スペイン語名は「ガルバンソ」ですが、形がひよこに似ていることから、英語では「チックピー」と呼ばれ、日本では「ひよこ豆」などと呼ばれています。ホクホクした食感で、スープやカレーに使われています。

12月のオススメレシピ <クリスピーチキン>



材料 1人分

- 鶏むね肉…1枚(60g)
 - Aしょうゆ…小1/2
 - Aこしょう…少々
 - Aおろしにんにく…半片
 - 小麦粉…小1
 - 水…適量
 - コーンフレーク…15g(大1)
 - 油…適量



作り方

- ①むね肉は好みの大きさにきり、Aの下味を加えてよくもみ込む。
 - ②小麦粉と水を合わせたドロ、コーンフレークと順に衣をつける。
(コーンフレークは取れやすいのでしっかりつけるのがポイント!)
 - ③揚げ油 (160~170°C) くらいで揚げて完成!