

給食だより 2月

今から気をつけたい生活習慣病

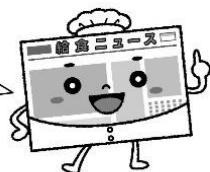


あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- ☐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！



きゅーたん

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が、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。

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

きゅーたんの質問コーナー



生活習慣病って
おとなの病気だね？



おとなになって
かかることが多いけれど、
最近子どもも
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？



身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ



☆2月3日は節分☆



各地で違う節分

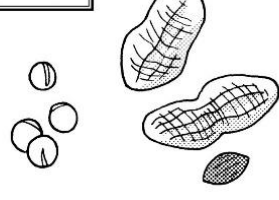
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



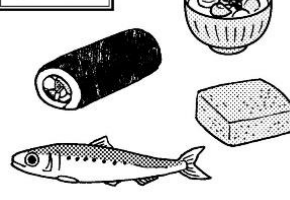
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分では唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ？

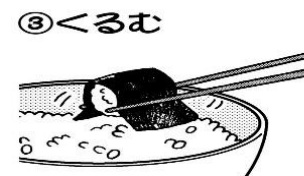
①切る



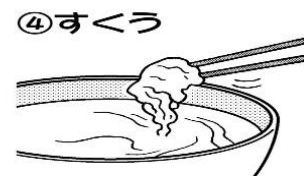
②刺す



③くるむ



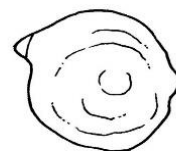
④すくう



はしづがいは、箸で食物を刺す行為を指します。②刺すは、箸で食物を刺す行為を指します。②刺すは、箸で食物を刺す行為を指します。

②刺す

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」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레이크…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레이크と順に衣をつける。(コーンフ레이크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℃)くらいで揚げて完成！