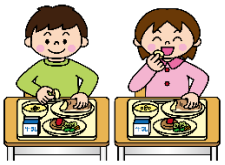
給食だより2月

令和８年２月　大島中学校

２月の目標
健康な食生活について考えよう

私たちは、食べることによって体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。
食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事

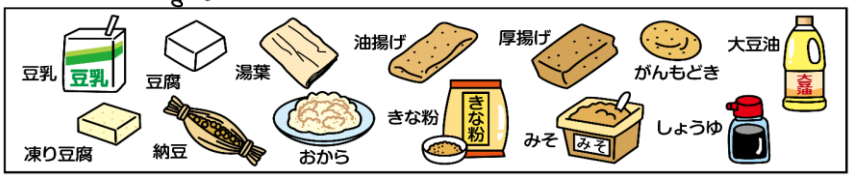
エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、少量ずつこまめに水分補給をすることが重要です。

おすすめの食材

2月3日は節分です！

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

大豆からできるもの



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、炒った大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢＋1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

２月の給食について

★節分にちなんだ献立を取り入れています。
・いわしのごま味噌煮　・福豆　2/4

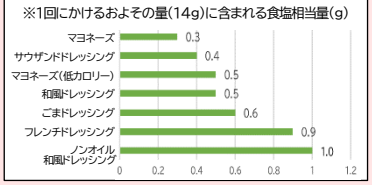
★受験生応援献立を取り入れています
・かつおフライ（ゲン担ぎの料理）2/25

今月の減塩ポイント

～加工食品に含まれる塩分について知ろう～

ベーコンやウインナー、ちくわやはんぺん、インスタント食品などの加工食品には、多くの塩分が含まれています。日頃から加工食品を多く食べる食生活を続けると、多くの塩分を摂取してしまうことになります。調味に使う塩分だけでなく、加工食品に含まれる塩分も意識し、食べ過ぎには注意しましょう。また、市販のドレッシングにも多くの塩分が含まれています。購入する時は右の表を参考にしてみてください！

【ドレッシング・マヨネーズの塩分を比べてみました】
※1回にかけるおよその量(14g)に含まれる食塩相当量(g)



美味しく減塩♪ 美味しおレシピ

手作りドレッシング各種

★ ガーリックドレッシング

<1人当たり>
エネルギー　17kcal
食塩相当量　0.3g

【材料】(4人分)
・にんにく(みじん切り)　2g
　※チューブタイプ…4cm
・しょうが(みじん切り)　1g
　※チューブタイプ…2cm
・しょうゆ　小さじ1強
・みりん　小さじ1/2弱
・サラダ油　大さじ 1/2

【作り方】
① サラダ油以外の材料を合わせ、加熱する。
② 冷ました①にサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。

★ オニオンドレッシング

<1人当たり>
エネルギー　17kcal
食塩相当量　0.2g

【材料】(4人分)
・玉ねぎ(みじん切り)　25g
・にんにく(みじん切り)　1.6g
　※チューブタイプ…3cm
・オリーブ油　大さじ1/2強
・しょうゆ　小さじ1
・みりん　小さじ1/2弱

【作り方】
① 玉ねぎ、にんにくをオリーブ油で炒める。
② さらにしょうゆ、みりんを加え加熱し、冷ます。

★ マスタードドレッシング

<1人当たり>
エネルギー　17kcal
食塩相当量　0.3g

【材料】(4人分)
・玉ねぎ(みじん切り)　25g
・オリーブ油　大さじ1/2強
・酢　小さじ1強
・粒マスタード　小さじ1/2
・しょうゆ　小さじ1弱
・塩・こしょう　少々

【作り方】
① 玉ねぎをオリーブ油で炒め冷ましておく。
② 残りの材料を加えて、混ぜ合わせる。

☆ドレッシングは手作りすると塩分量を調整でき、減塩に繋がります。
レシピを参考にぜひチャレンジしてみてください！