

2月4日は立春です。暦の上ではまもなく春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。今年は日本各地で記録的な冷え込みとなっています。インフルエンザや感染症についても油断は禁物です。しっかり栄養をとり、体をあたためて、十分に睡眠をとるようにご家庭でもお声がけください。

2月の給食目標 『食事と生活習慣病について考えよう』

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。生活習慣病には糖尿病、肥満、脂質異常症、循環器病など様々ありますが、どれも日頃の生活習慣を見直せば予防できるものです。長年続けてきた生活のスタイルや習慣を大人になってから変えるのは難しいことです。この機会に生活習慣を見直してほしいと思います。



子どもでは、肥満から2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。成長するにつれ、さらに深刻な合併症を引き起こす可能性もありますので、たかが肥満と考えずに、早めの改善が必要です。



ハンカチの常備を心がけましょう

第一中学校では、毎週月曜日と金曜日に、給食委員会がハンカチ点検を実施しています。しかし、ハンカチを忘れてきている生徒が多く見られるのが現状です。

濡れた手には雑菌が付きやすいので、自然乾燥ではせっかくの手洗いが無駄になります。特にジャージで手を拭いたり髪の毛をセットしたりするのは、自然乾燥よりも多くの雑菌が付着します。

また、マナーのひとつとして、手洗いは後はハンカチで拭くことを習慣づけるように、ご家庭でもお声掛けをお願いします。

親子で一緒に

生活習慣チェック！ あてはまる項目に☑を入れてみましょう。

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- 間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。



- 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- よくかんで食べることを心がけている。
- 定期的に適度な運動をしている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。



☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

塩竈市学校給食栄養士会コラム



めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気にすごすために必要な食事です。今月は、これまで紹介してきたレシピから、朝ごはん1食分を紹介します♪

今月の朝食メニュー
○枝豆こんぶおにぎり
○お好み焼き風たまご
○みそ玉 de わかめのみそ汁

<材料(4人分)>
ごはん 600g, おき枝豆 40g, 塩昆布 10g, しらす 25g

<材料(4人分)>
キャベツ 2枚, ハム 4枚,
卵 4個, マヨネーズ適量,
中濃ソース適量, かつお節適量

<材料(4人分)>
みそ 72g, かつお節 12g, 乾燥わかめ 8g,
長ねぎ 40g, 花麩 4g

作り方は動画を見てね♪



※「QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。