

2月 給食だより

令和8年2月1日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

2月は、1年で一番気温が低く寒い月といわれています。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に流行する病気が猛威を振るわないよう、適切な食事・運動・睡眠（休養）を心がけましょう。水も冷たい季節ですが、手洗い・うがいもこまめにしましょう。今月のテーマは、健康な食生活についてです。この機会に、自分の食生活を見直してみませんか？

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。



注意 生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直しましょう。

高血圧予防に！ 塩分 減らす4つのポイント

- ① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。
- ② しょうゆやソースなどは直接かけない。
- ③ 調味料を食卓に置かない。
- ④ スナック菓子などは1袋全部食べない。

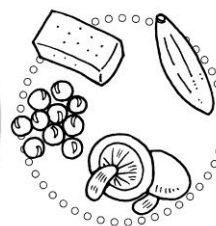


生活習慣病の予防にも 野菜や果物でカリウムをとろう！



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

食物繊維をとって 糖尿病を防ごう

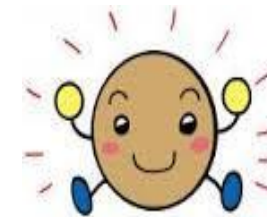


糖分を過剰にとっているとう糖尿病を招くおそれがあります。そこで活躍するのが食物繊維です。食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにするので、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。

鬼は〜外！ 福は〜内！



2月3日は節分です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼を追いはらう（病気や災いなどを追い出す）という意味があります。豆まきをして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。



大豆は、たんぱく質を多く含むことから「畑の肉」といわれています。脂質やビタミン類、カルシウム、鉄などを豊富に含んでいる優れた食品です。



◎おいしい朝ごはんメニュー ～白菜のピリッとカレースープ～

（エネルギー49kcal・塩分0.7g/1人分）

〈材料〉	〈4人分量〉
絹ごし豆腐	100g（1個）
人参	20g（2cm輪切り）
白菜	120g（2枚）
ベーコン	20g（1枚半）
サラダ油	4g（小さじ1）
カレー粉	1.2g（小さじ1/2）
塩	1g（ひとつまみ）
こしょう	0.04g（少々）
固形コンソメ	1個
水	600ml

- ① 人参、ベーコンは千切り、白菜は1cm幅のざく切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② ①の材料をカレー粉を加えて油で炒め、水、コンソメを加えて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら豆腐を加え、塩、こしょうで味を調えて出来上がり。



〈おすすめポイント〉

カレー風味が食欲をかきたて、体が温まるスープです。お好みで白菜をたっぷり加えて、野菜の摂取を！人参は千切りにすることで、火の通りが早く、短時間で仕上がります。