

2月 給食だより

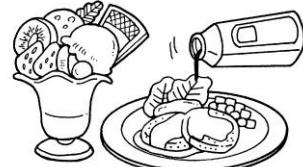
令和8年2月1日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

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病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。

あま～い
しょっぱい
濃い味が好きな人は
「生活習慣病」にご用心



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てみましょう。

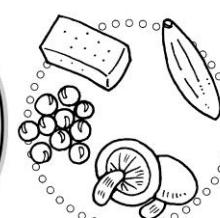
高血圧予防に！ 塩 分 減らす4つのポイント



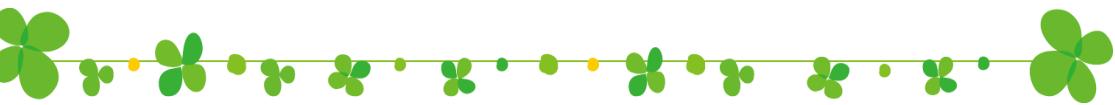
生活習慣病の予防にも



食物繊維をとって 糖尿病を防ごう



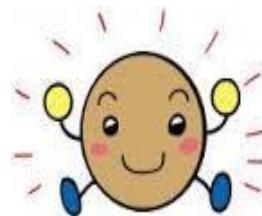
糖分を過剰にとっていると糖尿病を招くおそれがあります。そこで活躍するのが食物繊維です。食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにするので、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。



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「畊の肉」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〉

絹ごし豆腐

人参

白菜

ベーコン

サラダ油

カレー粉

塩

こしょう

固体コンソメ

水

〈4人分量〉

100g（1個）

20g（2cm輪切り）

120g（2枚）

20g（1枚半）

4g（小さじ1）

1.2g（小さじ1/2）

1g（ひとつまみ）

0.04g（少々）

1個

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、短時間で仕上がりります。