

# 食育だより 2月

坂城町食育・学校給食センター

今月の  
目標

病気を予防する食事をしよう

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続き体調をくずしやすい時期です。毎日の生活リズムと食生活を大切に、体を動かして寒さや病気に負けない体づくりをしたいですね。


## 生活習慣病について考えよう

生活習慣病は、不適切な食習慣、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が発症や進行に関わる病気です。日本では、癌、心臓病、脳卒中、糖尿病などが生活習慣病とされていて、毎日の生活習慣に気をつけることで予防できると考えられています。昔は大人のかかる病気と考えられ「成人病」と呼ばれていましたが、現代では子どもにも見られます。

食生活ふり返しチェック・・・☑を一つでも多くしよう。

- ☐ 朝・昼・夜と規則正しい時間に食事をしている
- ☐ 野菜を毎食食べている
- ☐ よくかんで食べることを意識している
- ☐ ソースやしょうゆなど、かけすぎないようにしている
- ☐ おやつは時間と量を決めて、食べすぎないようにしている

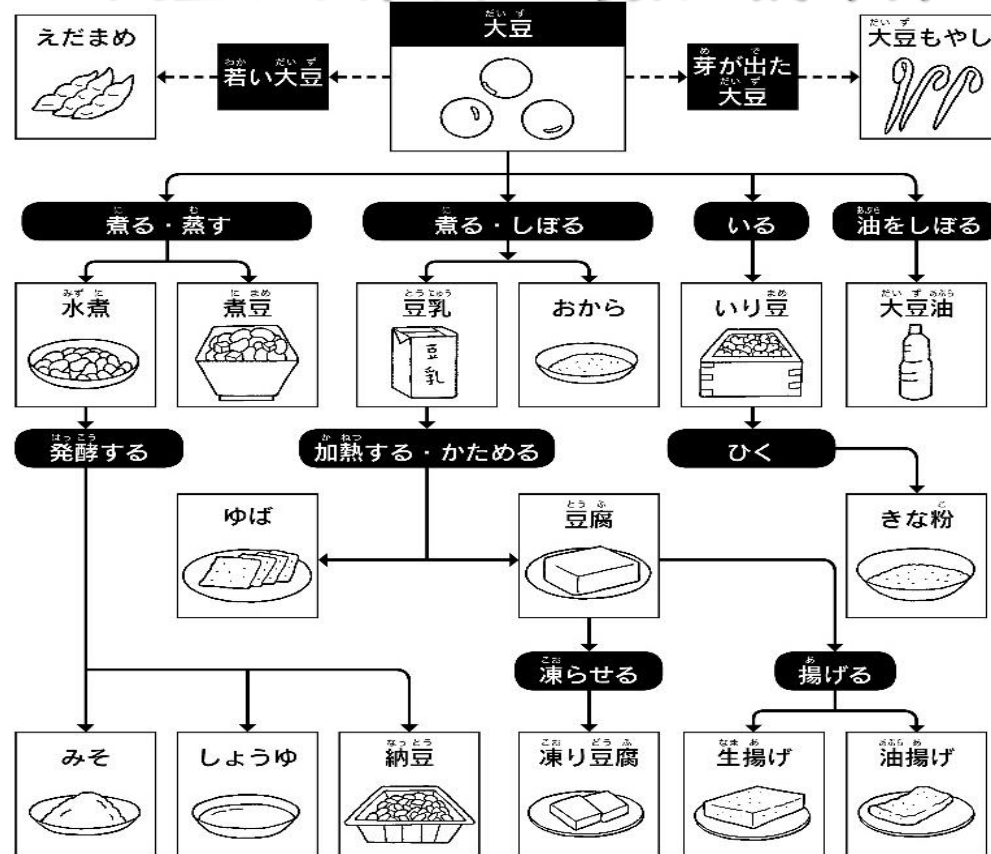
生活習慣病にならないために

<p>毎日朝ごはんを食べる</p>  <p>早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう</p>	<p>よくかんで食べる</p>  <p>満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます</p>	<p>野菜や果物をしっかり食べる</p>  <p>食物繊維が脂質や糖質の吸収をおさえ、ビタミン・ミネラルが体の調子を整えてくれます</p>
<p>バランスのよい食事をとる</p>  <p>主食・主菜・副菜がそろった食事をします</p>	<p>甘いお菓子やジュースをとりすぎない</p>  <p>砂糖がたくさん使われているので糖質のとりすぎになります</p>	<p>味の濃いものやスナック菓子を食べすぎない</p>  <p>脂質・塩分がたくさんふくまれています</p>

## 「畑の肉」といえば大豆

2月3日は節分です。「豆＝魔滅」の由来があり、邪気を追い払い無病息災を願うことから豆まきが行われます。大豆は畑の肉といわれるほど良質の植物性たんぱく質が豊富に含まれています。今月は節分にちなみ、献立に大豆や様々な大豆製品を使います。

## 大豆から作られる食品・調味料



## 給食メニューの紹介

〈材料〉 〈4人分〉

鶏もも肉	50g×4切
にんにく	5g
しょうが	5g
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	約30g
米粉	約15g
揚げ油	適量

チューブタイプを使うと手軽です



## 山賊焼き

- ① にんにく・しょうがはみじん切りにします。
- ② 鶏肉にAで下味をつけ、30分ほど冷蔵庫におきます。
- ③ 片栗粉と米粉を合わせておき、②にまぶして衣をつけます。
- ④ 油でカリッと揚げてください。

松本市や塩尻市などの中信地方で親しまれている料理です。鶏肉のから揚げに比べ、にんにくとしょうがをたっぷり使い、しっかりと味がついているのが特徴の一つです。給食では、衣に片栗粉に米粉を加えることで、サクッとした食感を出しました。ご家庭では、②を冷蔵庫で一晩寝かせておくとおいしさがアップします。

