



給食だより

令和6年2月1日
常陸太田市学校給食センター

2月は、「如月」とよび、語源は「衣更着」からきています。まだまだ寒さが厳しく、衣を重ね着する月という意味です。早寝、早起き、朝ごはんを意識し、体調管理に気を付けましょう。



生活習慣病を防ごう！



生活習慣病とは、普段の食生活の乱れや運動不足により、健康被害を引き起こすことです。健康に過ごすためには、いくつかのポイントを知り健康を意識した生活を送りましょう。

●三食バランスのとれた食事をしましょう。

- ・特に朝食をしっかり食べましょう。
朝食をとることで、体温が上がり、脳の働きを活発にします。
- ・塩分をひかえめにしましょう。
薄味を心がけて、調味料の使い過ぎに注意し、うま味をいかす調理法にしましょう。



●睡眠をしっかりとしましょう。

- ・早寝、早起きを心がけましょう。
早起きをすると、夜眠くなるというリズムになり、質の良い睡眠がとれます。
- ・夜ふかしは、がんのリスクを高めます。
「メラトニン」というホルモンが正常分泌されず、成長を妨げたり、健康な細胞が生まれにくくなり、老化を早めてしまいます。



●適度な運動を取り入れましょう。

- ・1日30分の運動が理想的です。
軽いウォーキングでも十分です。運動時間がとれない人は、ストレッチやラジオ体操、日常生活で階段を使うなど工夫すると良いでしょう。

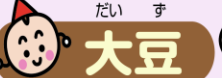
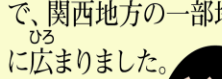


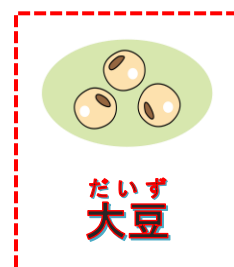
Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい？

A. 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出るので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとっても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	 大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	 恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
 そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	 こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	



大豆は、「畑の肉」と呼ばれているほど、たんぱく質や鉄分を豊富に含み栄養価に優れています。さまざまな食品に加工される大豆ですが、最近では、肉のかわりとして使える「大豆ミート」も市販されています。給食では、ひき肉とひきわり大豆を混ぜて、「そぼろごはん」として提供しています。

茨城をたべよう



茨城を食べよう！給食おすすめレシピ

今月は じょうづるさんチーズ について紹介します！

常陸太田市は、里美地区に牧場があり、自然豊かな大地で育った牛から新鮮な生乳がとれます。その生乳を固めてストリングチーズを作ります。手で引っ張るとチーズの繊維がさけるのが特徴です。かわいいじょうづるさんのパッケージは給食専用として作られています。芳醇な香りとカルシウムたっぷりのチーズを味わってください。

