

給食だより 2月

市川市立第三中学校

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

食塩のとり過ぎに注意しよう



食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



減塩のポイント

料理

- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- 香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- 酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- みそ汁などは美だくさんにする。
- だしをしっかり取る。



食べ方

- しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- 調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- 市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

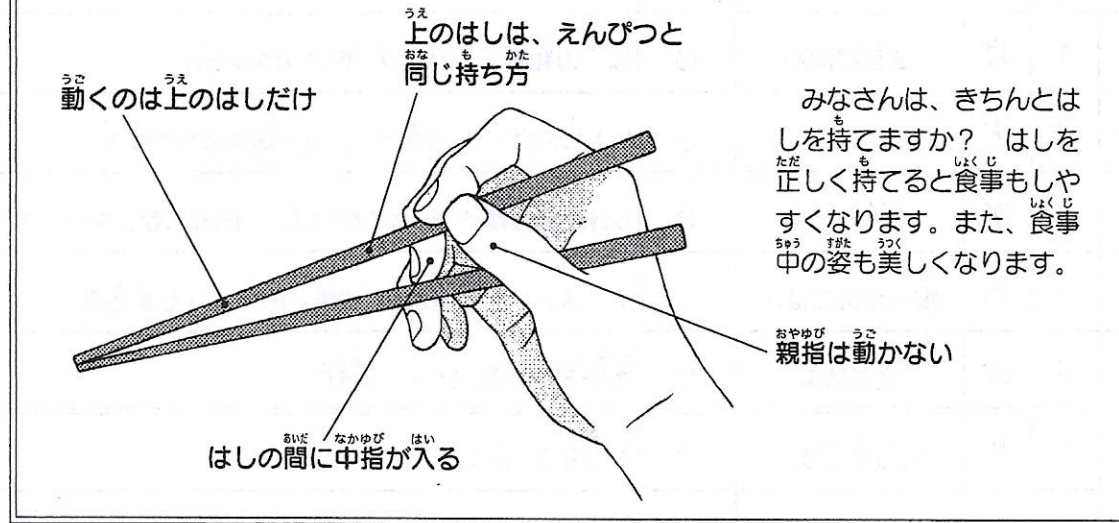
節分と大豆



今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前日のことだけをいうようになりました。

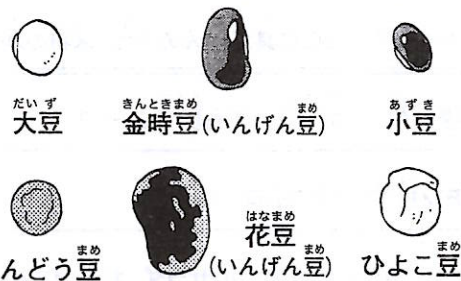
節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があるのです。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

いろいろな豆を食べよう



豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。

さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

クイズ ことわざ編 □に入る言葉は何？

□□より重いものを
も
持ったことがない

□□にも障にもかからない

ヒント



保護者のみなさまへ

塩分をとり過ぎる食生活が続くと、高血圧症などの生活習慣病を引き起こす可能性が高まります。子どものうちからの生活習慣はおとなになっても大きく影響を及ぼします。日々の食生活でも塩分のとり過ぎにならないよう調理方法などについても見直してみてください。