



月目標 : よくかんで食べよう

食事と健康の関係を理解しよう

Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Sauce/Other, Meat/Seafood, Protein, Green Vegetables, Yellow Vegetables, and Nutritionist. It lists daily menus from February 2nd to 27th, including items like soups, salads, and main courses, along with their nutritional values.

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和7年度
2月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

こんげつ
今月の
もくひょう
目標

- ・よくかんで食べよう
- ・食事と健康の関係を理解しよう

生活習慣病って何だろう？



運動不足や夜型生活、偏った食生活、脂質や食塩、糖質のとりすぎなどが原因となって肥満を招いたり、高血圧、糖尿病、心臓病、がんなどの病気を引き起こしたりすることがあります。

これらの病気は日ごろの生活習慣の乱れが原因で起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。

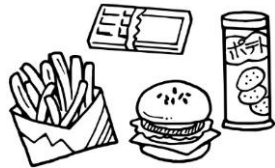
特に子どものころからの食習慣、生活習慣は、生涯の基礎になります。



大丈夫ですか？ あなたの食習慣

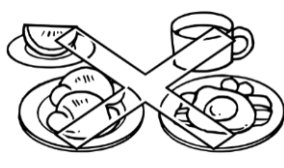


食べすぎ



脂質、食塩、糖質の

とりすぎ



朝食抜きなど欠食をする



夜遅くに食べる



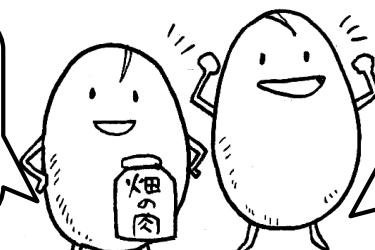
野菜や果物をほとんど食べない
など偏食がち

食生活の乱れが生活習慣病を招く一つの要因にもなります。
子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

2月3日は「節分」 大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきには大豆を使うことがありますね。大豆には栄養素がたっぷり含まれているといわれています。

私の名前は大豆です。
からだは小さいけれど
「畑の肉」といわれています。



貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それから、カルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気で過ごしてくださいね。

みんな大豆のなかまです！



ヤンニョムチキン

給食の献立から...

- 材料 6人分
- 鶏肉唐揚げ用・・・12個
 - 塩・・・ひとつまみ
 - こしょう・・・適宜
 - 酒・・・小さじ2
 - かたくり粉・・・40g
 - 揚げ油

- 作り方
- 鶏肉は、唐揚げ用の切り身にAの材料で下味をつけて片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - Bの材料のごま油以外の材料を合わせてゆっくり加熱し、最後にごま油を加えて和えダレを作る。
 - タレに1と白いりごまを入れてよく和える。



～ヤンニョムチキンの話～

いつものから揚げをアレンジしてケチャップベースの韓国風のたれを和えたヤンニョムチキンはいかがでしょうか？
「ヤンニョム」とは、韓国語で混ぜ合わせるという意味を持つ言葉で、いくつかの調味料を合わせておいてから材料に入れるという味付けは、キムチ漬けやサムギョプサルなどでも使われますね。