



給食だより

毎月19日は『食育の日』

流山市立おおぐろの森中学校

立春が過ぎて、暦の上では春がきましたが、寒さはまだまだ続きそうです。感染症や風邪等ひきやすい時期なので、体を冷やさないように温かいものを食べて、栄養もしっかり摂れるように心がけてください！

毎年2月全国生活習慣病予防月間

生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すために、毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」と定められています。

○人生100年時代!?生活習慣は健康と密接な関係

日本人の平均寿命は女性が87.14歳、男性は80.98歳となっています（平成28年厚生労働省）。我が国における死亡原因は、ガン（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患で50%近くを占めています。これらの病気は、いずれも食事、運動、休養（睡眠含む）、喫煙や飲酒などの生活習慣と深い関わりがあるため、『生活習慣病』と呼ばれています。

○増えている2型糖尿病

過食や運動不足、肥満などは、2型糖尿病発病の要因になります。日本の糖尿病有病者数は予備軍を合わせて約2000万人。

糖尿病は悪化すると腎臓障害、神経障害、失明に至るなど、生活の質に多大な影響を及ぼします。さらに、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2~3倍増加させると言われています。

子どもでも生活習慣病!?

最近、子どもの生活習慣病が増えてきています。文字どおり「生活」の「習慣」にきっかけがあるようです。



お肉や甘いジュース好きなものばかり食べている。



あまり運動をしない。体を動かすことが苦手…。



夜遅くまで起きていたり、お菓子を食べたりする。



ごはん、おかず、野菜、牛乳、くだもの…。好ききらいしないで、バランスよく食べよう！



なるべく、体を動かす！運動がすこやかな成長を助けてくれます！



夜型生活は体脂肪が、たまりやすいので夜食は控えめにしよう！

旬の食材 ～ 寒鰻 ～

かんだら

○一年の中で最もおいしくなる寒鰻!

一年の中で最も寒くなる季節「寒」のシーズンがやってきました。寒鰻は、春に産卵期を迎え、今はちょうど産卵に必要な栄養分を蓄えている最中なので、脂がのっています。



○寒鰻は高たんぱく、低カロリー!

寒鰻は、たんぱく質を豊富に含む低カロリーの食材です。たんぱく質は血液や筋肉をつくる材料になるだけでなく、体の機能を調節する酵素や抗体などを作る役割もあります。生命維持に不可欠な栄養素です!

寒鰻にたくさん含まれるビタミンB₁₂は水溶性ビタミンなので、鍋や味噌汁にすると効率よく摂ることができます(※ビタミンB₁₂は神経や血液細胞を健康に保つ)。そして、油やバターを使用するムニエルやバター蒸しにすると、寒鰻に含まれるビタミンDを効率よく摂取できます!また、カルシウムが豊富なアサリや小松菜と合わせることで、カルシウムとビタミンDの相互作用で、丈夫な骨作りに役立ちます!



給食のおすすめメニュー紹介!

『鰻の味噌マヨ焼き』(2 / 8 実施)



寒い時期に美味しい寒鰻を使ったメニュー。淡白な味わいに味噌マヨとチーズがとてもよく合います。ご飯のおかずにもぴったり!生徒たちも、大変よく食べていました。旬の寒鰻を使って、ぜひ作ってみてください。

〈材料〉4人分

・鰻切り身	4切れ
・酒	適量
・赤味噌	大さじ1
・酒	小さじ1
・本みりん	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ2
・ピザチーズ	50g

〈作り方〉

- ①鰻の切り身に酒をふる。
- ②味噌マヨのたれを作る。
赤味噌と酒、本みりん、マヨネーズをよく混ぜておく。
- ③アルミカップに①の切り身をのせて味噌マヨだれをぬり、ピザチーズをのせて、オーブンで15分ほど焼く。
- ④鰻に火が通り、焼き目がついたらできあがり!

