



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏行  
栄養士 赤木 由紀子

暦はもう春、あんなに寒かった冬もだんだん暖かさを感じるようになってきます。そうは言ってもまだまだ寒く、家に閉じこもりがちですが、しっかりと身体を動かして健康な身体を作りましょう。生活習慣病は毎日の食生活の乱れが原因です。

## 生活習慣病 子供のうちから予防が大切です。

### 「子どもの生活習慣病」急増

10人中4人に危険因子



食の洋風化や

運動不足が原因

直ちに生活習慣の切り替えを



これまで生活習慣病は、中高年が発症していましたが、ところが近年、子供の生活習慣病がとて増えています。

身体を動かさず偏った食生活は肥満の原因になります。肥満は、糖尿病、高脂血症、高血圧、心臓病などの原因になります。

また、最近の調査では子供のコレステロールの値が高くなって20年前から2倍にも上がっています。今は大丈夫だからといって乱れた習慣がついてしうと、成人してから取り返しがつかなくなっ

てまいます。食習慣の乱れは内臓の病気のみならず、ケガや骨折、カゼをひきやすいなどちょっとしたところで差が出てしまうのです。

### ＜どうやったら予防できる？生活習慣病＞

人間の身体は、栄養を身体に取り込み、蓄え、身体を動かすことで代謝を良くし、余分なものを排出します。このサイクルが円滑であることが大切です。そのためには規則正しい食生活がとて必要です。身体に必要な栄養をまんべんなく食事の中に毎日盛り込むのはとても大変なことです。ただ、糖分、塩分、脂質の取り過ぎに気をつける。好き嫌い無く何でもまんべんなく食べる。食事はゆっくりよく噛んで食べる。夜更かしせず早寝早起きに心がけ、朝ごはんをしっかり食べる、こまめに身体を動かし、運動をする、など日頃学んできていることを生活を振り返る中で見直していくことが生活習慣病予防の早道です。



## 作ってみよう給食レシピ

各地のB級グルメを給食でもアレンジしてきました。今回は、東日本では全く馴染みがないのに西日本では当たり前のようにスーパーにも並んでいるといわれる1月の給食から”がんす”を作ってみましょう。

〈材 料〉 4人分

- 魚のすり身 150g ・玉ねぎ 1/2個 ・ネギ 20g ・しょうが 一かけ 小麦粉 小さじ1
- 塩 七味唐辛子 お好みでカレー粉など (結構入った方がおいしいです)
- 小麦粉 溶き卵 パン粉 揚げ油

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、ネギはみじん切りにし、しょうがはすり下ろす。
- ② 魚のすり身、①、小麦粉、調味料を混ぜ合わせ平たく伸ばし、ラップをかけてレンジに1分ほどかけます。(レンジにかけると、固まるので作りやすくなります)
- ③ 4等分に切り、小麦粉、たまご、パン粉の順に付け、油で揚げます。  
※ 薄く作るのが現地にある物に近くなります。②の段階で一手間かけるのがポイントです。給食ではコロケのように丸めて作りまし。どちらでもおいしいですよ。

### ★給食の様子

毎年の事ですが、寒いせいか牛乳の残りがかなり増えてきました。寒さに負けずしっかり飲みましょう。1月は2年生が全体的にまんべんなくよく食べています。1年生は各クラスとも後片付けがとてもきれいですが、1組の残菜が少し目立ちます。3年生は時間内に食べきれない人も数名見られます。時間に食べきれないようにしましょう。1組は準備が速やかに行われ残菜も少ないです。今年度はしっかりエプロン、三角巾を着用することをテーマに取り組んでいます。何のために行っているのか良く理解し、身だしなみを整えて作業を行いましょう。

### ★試食会ご参加ありがとうございました

1月26日(火) 試食会を行いました。学校給食の取り組みなどご理解いただけたかと思ます。17名のご参加の皆様、ありがとうございました。

### ★2月の給食から

2月3日(水) 節分です。豆を使ったごはんです。また、鬼は鰯のにおいが嫌いで昔から鰯の頭を勝手口に入れて鬼が来ないようにしていたといひます。そんな鰯を使ってフライにしました。

2月16日(火) 新潟県のB級グルメです。焼きそばの麺にミートソースの具がかかっています。

2月25日(木) 新潟県の郷土料理スキー汁です。新潟県の高田市に日本で初めて外国からスキーを教える人が来ました。スキー発祥の地と言われています。野菜の切り方に工夫があり、スキーの板のような形や、シュプールを描いたようにつきこんにやくを使うなど意味があります。

### ★食材の産地

牛乳：千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 青森県 秋田県 北海道 2月予定産地

野菜：れんこん→茨城 じゃがいも→北海道 ごぼう→青森 大根→静岡 人参→埼玉 ネギ→千葉

1月26日現在