

令和8年1月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



寒さがいちだんと厳しい季節となりました。二月は一年で最も寒い時季ですが、体を温める食事をしっかりと、元気に乗り切りましょう。給食では、栄養バランスのとれた食事で、寒さに負けない身体づくりを応援します。

今から気を付けたい生活習慣病

食事・運動・睡眠などの生活習慣が原因で起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」と言います。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分を摂りすぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くは大人になってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

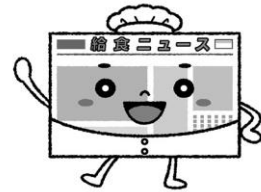


☆食生活をチェック☆

- ☐揚げ物ばかり食べている。
- ☐甘い菓子をよく食べる。
- ☐塩やしょうゆをかけることが多い。
- ☐朝ごはんを抜くことが多い。
- ☐野菜が苦手でほとんど食べない。

* チェックの数が多いほど、生活習慣病を

要因が多くなります。このチェック表をもとに、日々の食事を見直してみましょう。



地域の郷土料理を味わういろいろな給食

郷土料理は、その土地でとれる食材を、気候や風土に合った方法で調理や加工する、昔から受け継がれてきた料理です。地域の行事や家庭の食卓などで、大切にされてきました。学校給食でも、郷土料理や地域でとれた食材を使った献立があり、食べながら地域の食文化について学ぶことができます。食材を遠くから運ぶよりも環境に優しく、地元の生産者たちを支えるのにもつながります。2月13日(金)の給食では、練馬の地場野菜「練馬大根」でできた練馬大根本干(ほんぼし)ぬか漬け沢庵を使用します。この沢庵は、高松五丁目にある、おか田のつけものなどの漬物業者、区内農家さん、関連事業者などが協力し設立した練馬漬物業組合が製造・販売をしています。「ねりまの漬物」の伝統を継承・発信することを目的として設立された組合です。

2月16日(月)鶏肉とコーンの揚げ煮のレシピ(1人分)

鶏もも肉…	45 g	油…	適量	(調味料)	① 鶏肉に下味をつけ揚げる。
しょうが…	1 g	にんにく…	0.4 g	しょうゆ… 5.5 g	② ジャがいもは素揚げする。
酒…	1.5g	たまねぎ…	35 g	みりん… 0.5 g	③ いんげんは下茹でする。
しょうゆ…	1.5g	にんじん…	15 g	酒… 0.5 g	④ 油で、にんにく、玉ねぎ、人参を炒めスープを加え調味する。
でん粉…	適量			ガラスープ… 35 g	⑤ ④に粒コーン①②③を入れ混ぜ合わせる。
揚げ油		粒コーン…	20 g		
じゃがいも…	70 g	いんげん…	5 g		
揚げ油					

今月の給食

2月 3日(火) 節分献立です。いわしの蒲焼丼を提供する予定です。

2月10日(火) 2月の練馬区一斉給食は長ねぎです。練馬区産の長ねぎを使用して焼き鳥丼を提供する予定です。

2月13日(木) 高知県の郷土料理、こうし飯です。沢庵(たくあん)、ちりめんじゃこ、かまぼこを甘辛く煮てご飯に混ぜます。沢庵は、練馬の地場野菜「練馬大根」でできた練馬大根本ぬめか漬け沢庵を使用しています。

2月19日(木) 今月のお米は、北海道産ゆめぴりかです。昨年12月にも提供しましたが、好評だったので今月も提供する予定です。粒がやや大きめで、炊きあがりは、お米がつやつや光り、もっちりとした粘りと自然な甘みがあります。冷めても美味しいので、お弁当やおにぎりにもぴったりです。

2月 野菜の産地(予定)

にんじん	千葉	小松菜	足立区	キャベツ	愛知	にんにく	青森
だいこん	千葉・神奈川	ほうれん草	埼玉	まいたけ	新潟	しょうが	茨城
じゃがいも	鹿児島	せり	茨城	長ねぎ	千葉・埼玉	はくさい	茨城