

2月給食だより

令和7年1月31日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



2月は暦の上では春ですが、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。栄養バランスの良い食事、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。

生活習慣病を予防しよう

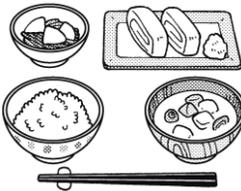


食事や運動、休養、睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを「生活習慣病」と言い、糖尿病や脂質異常症、高血圧、がん、心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分、糖分、塩分の摂り過ぎなどの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養、睡眠が大切

生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく摂ること、程度な運動を行うこと、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、大人になってから症状が現れますが、10代のうちから生活習慣が大きく関係していきます。



成長期の今から、健康によい生活習慣を身に付けておくことが大切です!

冬が旬の多いな魚「たら」を食べよう

たら(まだら)は、全長が100cm以上になる、とても大きな魚です。食欲が旺盛で、魚やえび、かにやいかなど、いろいろな生き物を食べて成長します。普段は海の深いところに生息していますが、寒い時季になると、産卵のために海の浅いところにやってくるため、漁獲量が増えます。たらは、脂肪が少なく、淡白な白身魚で、身はさっぱりした味が特徴です。焼き魚やフライ、鍋や汁物などさまざまな料理で食べられています。



2月14日(金)の給食「魚の野菜あんかけ」は、まだらを使用する予定です。どんな魚が味わってみましょう。

漢字で書くと・・・魚編に雪と書きます。これは「たらの身が雪のように白いため」や、「雪の降るような寒い冬の時季に旬を迎えるため」と言われています。

鱈

いろいろな国で食べられる「たら」

たらは、世界的に漁獲量の多い魚で、日本だけでなく、ヨーロッパ、アメリカ、カナダなど、多くの国で食べられています。特に、ポルトガルでは、塩漬けて干したたら(バカリヤウ)を使った料理がたくさんあり、コロッケやシチューなど、いろいろな料理として食べられています。イギリスでは、たらのフライにフライドポテトをつけ合わせたフィッシュアンドチップス、アメリカでは、たらをフライにしたハンバーガー、韓国ではテグタンスープなど、世界中にさまざまな料理があります。

今月の給食

2月 3日(月) 豆で災いを追い払う節分献立です。大豆の入った混ぜご飯をのりで巻いて恵方巻のようにして食べてください。他に、いわしのつみれ汁も提供する予定です。

2月27日(木) ハワイの伝統的な料理ロコ料理です。皆さんがいつも食べている唐揚げの衣は片栗粉と小麦粉のものが多くと思いますが、ハワイの一般的な唐揚げにはもち粉を使用しているため、モチコチキンと呼ばれています。とても柔らかいです。ロングライススープは、日本の春雨スープのような料理です。

