

# 2月給食だよ



令和5年2月13日  
大和市立林間小学校

2月3日は節分です。節分は、「季節の分かれ目」を意味します。冬から春へと季節が移り変わる時期は体調を崩しやすいため、この時期は、より体調管理を心がける必要があります。節分の豆まきでは健康祈願もしますね。この機会に日頃の生活について見直してみませんか。

## 生活習慣病について考えましょう

「生活習慣病」とは、食事・運動・睡眠など、毎日繰り返し行う生活習慣と深く関係する病気です。具体的には糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。がんや心臓病、脳卒中など、生活習慣と関係の強い病気も日本人の死因の上位を占めています。

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を大人になってから変えることは難しいものです。生涯健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

## 生活習慣振り返りチェック ★お子様の生活習慣について、当てはまるものにチェックをしましょう。

- 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。
- 野菜を毎食食べている
- 意識してよくかんで食べるようにしている
- ソースやしょうゆなどは、かけ過ぎないようにしている。
- おやつは時間と量を決めて、食べすぎないようにしている。
- 夜更かしをしないようにしている。
- 日常的に運動をしている。



チェックがつかなかった項目は見直して、改善に努めましょう。

## 毎日の生活習慣をととのえましょう

- 1日3食、規則正しい時間に食事をしましょう。
- 食事の内容は、主食・主菜・副菜をそろえて、特に野菜をしっかりととりましょう。
- 揚げ物や塩分のとり過ぎにも気をつけましょう。
- 適度な運動を心がけましょう。
- 早寝・早起きで十分な睡眠をとりましょう。



「おとうふ百ちょうあぶらげ百まい」×給食

## おとうふやさんのみそしる



2月22日に登場♪

図書給食とは、本に出てくる料理や食材を使って給食を作る取り組みのことをいいます。今回は、「おとうふ百ちょうあぶらげ百まい」という物語に出てくる「おとうふ」や「あぶらあげ」が給食に登場します。給食のみそしるは、よく食べる料理の一つです。今回は特別感を出すために、油揚げを三角に切りました。物語を意識してお家でもお子様と一緒に、ぜひ作ってみてください。



### 材料（4人分）

|            |          |
|------------|----------|
| 油揚げ        | 1枚       |
| 大根         | 2cm程     |
| にんじん       | 1/6本     |
| 長ねぎ        | 1/4本     |
| 木綿豆腐       | 1/2丁     |
| 白みそ        | 大さじ1と1/2 |
| 赤みそ        | 大さじ1と1/2 |
| だし汁        | 600cc    |
| （かつお節・煮干し） |          |

給食のみそしるは、赤みそと白みそを混ぜて作ります。合わせみそにすることで、コクがでて、より一層おいしく仕上がります。また、だしを一からとることも、おいしいみそしるの秘訣です。



※かつおだしのとり方  
なべに1000ccの水を熱する。沸騰したら火を止め、削り節30gを加え、削り節が底に沈むまで1、2分待つ。ザルやふきんなどでこしてできあがりです。香りのよいかつおだしがとれます。



### 作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 油揚げは油抜きして三角に切る。
- ③ 豆腐はさいの目に切る。
- ④ 鍋にだし汁（※）を入れ、にんじん、大根、②、③を入れ、火が通ったらみそを溶かす。
- ⑤ 長ねぎを加える。

学校で使用する食材の放射性物質濃度測定についてはこちら→



今月の学校給食からのメッセージは「そうだ、生活習慣をととのえよう」です。

