

2月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和3年2月4日(木)第9号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

寒い日が続きますが、皆さん体調を崩してはいませんか。2月3日(水)には立春を迎え、暦の上では春が始まりました。

今月は2回目の和食月間給食を実施します。今月提供するものは、新メニューが豊富です。普段の給食とは異なる雰囲気を楽しんで食べてみてください。(詳しくは裏面参照)

2月の給食目標

「給食のマナーを身に付けよう。」

2月食に関する指導目標

「生活習慣病について考えよう。」

知っていますか？ 食事のルール・マナー

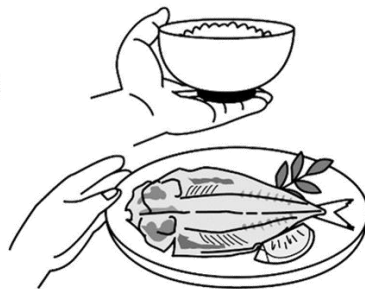


食事を楽しみやすい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方

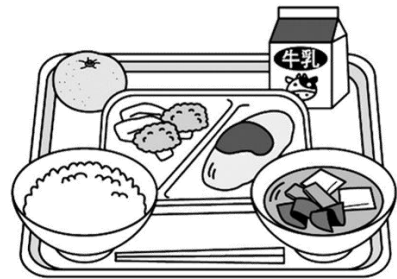


ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

給食の場合は…



※食器の形や種類によって異なります。

よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

椅子に深く腰かける

足は床に付ける



姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

食事の挨拶

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて
言いましょう。



生活習慣病について考えよう

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや脂質・塩分・糖分のとり過ぎ等の生活習慣が続くことで、肥満を招いたり、やがて高血圧・動脈硬化・心臓病・癌等を引き起こすことがあります。

このような生活習慣が原因の一つにもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。昔は、大人がかかる病気だったため、「成人病」と言われていましたが、近年は子供にもみられるようになったため、「生活習慣病」という呼び名に改められました。

生活習慣病予備軍になる！？こんな食習慣に心当たりはありますか？

- ① 食べ過ぎ
- ② 油っぽいものをよく食べる
- ③ 塩分のとり過ぎ
- ④ 糖分のとり過ぎ
- ⑤ 朝食抜き等、欠食をする
- ⑥ 夜遅くに食べる
- ⑦ 野菜や果物をほとんど食べない

このような食習慣を続けていると、今はまだ発病していても、継続することで20代、30代で発病する可能性が高まったり、重症化する危険があります。子供の頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、そう簡単に変えられるものではありません。心当たりがある人は、さっそく毎日の食生活を見直してみましょう。

野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、芋類に含まれているカリウムは、塩分のとり過ぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。



ただし、果物の食べ過ぎは糖分の過剰摂取につながりますので、注意しましょう。果物は1日200g程度(りんご1個分、バナナ2本分)が目安とされています。

【参考：食事バランスガイド】

高血圧予防に！

塩分

減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。



② しょうゆやソースなどは直接かけない。



③ 調味料を食卓に置かない。



④ スナック菓子などは1袋全部食べない。



和食月間給食 part2

渋谷区の公立小・中学校では、昨年度より「渋谷和食月間給食」の取り組みとして、プロの和食料理人が考えた和食給食を提供しています。今年度は11月と2月に4回ずつ実施します。11月は昨年度提供した主菜の中から、人気だったものと、栄養士としてぜひ皆さんに食べて欲しいものを提供しました。

2月は新メニューを提供します。食器や調理の都合で、4回の予定を、5回に分けて実施します。不足しがちな食品を、美味しく食べられるようにと工夫が凝らしてあります。苦手だったり、食べ慣れない食材も使われてかもしれませんが、ぜひ挑戦して

☆【ご協力いただいた和食料理人の方々(店名)】

- ・2月5日：たっぷり野菜の和風メンチカツ
葱と油揚げの赤だし味噌汁
【城田 澄風 さん(紀風)】
- ・2月10日：大豆のかき揚げ
鶏ひき肉の呉汁
【高木 一雄さん(京料理たか木)】
- ・2月16日：鮭と蕪のごま酢浸し
【武本 賢太郎さん(日本料理 TAKEMOTO)】
- ・2月18日：鯖と大豆の田楽焼き
なますの塩昆布じゃこ和え
【佐藤 雄一さん(Ryori 雄)】
- ・2月22日：かぼちゃのそぼろあん
のりと根菜の味噌汁
【武本 賢太郎さん(日本料理 TAKEMOTO)】

※今月の**成長期に必要な食事**を考えようは、記事の構成の都合上お休みします。