2月 食育だより

令和7年2月発行　第20号
王寺町立学校給食センター

暦のうえではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は、体力も低下して体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、栄養バランスの良い食事をしっかりと食べて、免疫力を高めることが大切です。寒さに負けないで、元気に冬を乗り切りましょう！

生活習慣を見直してみませんか？

生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日頃の「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。肥満（体重が多いだけではなく、体脂肪が増えすぎた状態）は、糖尿病、高脂血症、高血圧症などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

家族みんなで！ できることから始めてみましょう

給食レシピ

チャプチェ

＜材料＞　4人分（7～9年生の給食の量）

- 豚こま肉・・・・・・・・・・80ｇ
- 春雨・・・・・・・・・・・・30ｇ
- たまねぎ・・・・・・・・・小さめ1個
- にんじん・・・・・・・・・1／3本
- にら・・・・・・・・・・・・1本
- おろししょうが・・・・・・小さじ1／4
- 中華スープの素・・・・・・小さじ1強
- さとう・・・・・・・・・・小さじ1強
- 濃口しょうゆ・・・・・・・小さじ2
- 料理酒・・・・・・・・・・小さじ1弱
- 炒め油・・・・・・・・・・適量

リクエストアンケートでも上位にランクインする人気メニューです♪
給食では、じゃがいも&さつまいもでんぷんで作られた、やや太めの春雨を使っています。お好みの春雨で、ぜひチャレンジしてみてください。

＜作り方＞

①野菜を切る。
　たまねぎ…スライス　　にんじん…細切り　　にら…1cm幅
②フライパンに油とおろししょうがを熱し、香りが出るまで炒める。
③豚こま肉、たまねぎ、にんじんを順に加えて炒める。
④別の鍋で、春雨を少しかたさが残る程度にゆでておく。
⑤調味料、④、にらを順に加えて、味を調えたら完成！

生活習慣・体重に関するQ&A

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 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、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。
将来にわたって健康にすごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

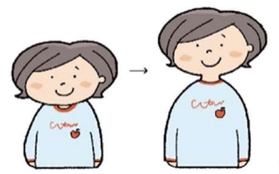
子どもの頃から！

定期的に体重をはかって自分の体を知ろう

Q. 子どもの「体重が増えた」は「太った」ということ？

A. 体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



多くの人が1～9年生の間になんと倍以上の体重に！