



H28. 2  
いちじまこども園  
調理室 安達 由紀  
堀 亜紀  
吉住 亜由美  
細見 艶子

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。旬の食材や煮物・汁物など、体を温める食べ物を積極的に取り入れ、寒さや風邪に負けない丈夫な体づくりをしていきたいですね。



## 節分

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。現在では、立春の前日のことを「節分」と言うようになりました。

「魔目（鬼の目）」に豆を投げて「魔滅（魔を滅する）」という意味で、節分には豆まきをするようになりました。また、自分の歳と同じあるいは年齢プラス1粒の豆を食べると、病気になるはず元気に過ごせると言われています。

恵方巻を食べるのも節分ならではですね。「恵方」とはその年の神様がいらっしゃるおめでたい方向のことで、今年は南南東です。七福神に因んで7種類の具を入れると良いとされていますが、特に決まりはありませんので、お子さんと一緒に巻くのも楽しそうですね。

当日の給食は、韓国風ちらし寿司を、自分達で手巻きにして食べる予定です。



## 作ってみませんか？

＊ ＊ 韓国風ちらし寿司（春雨4人分） ＊ ＊

### 材料

ご飯……………2合分	ホウレン草……60g
合挽きミンチ……60g	ニンジン………30g
たくあん………60g	かまぼこ………30g
寿司酢………1/4カップ	しょうゆ………小さじ1
砂糖……………小さじ1	ゴマ……………適量
ゴマ油……………適量	

### 作り方

- ①合挽きミンチは炒め、しょうゆ・砂糖で味をつけそぼろにしておく。
- ②ホウレン草は2cmくらいのザク切り、ニンジンは千切りにする。茹でてから水気を絞り、ゴマ油で和えておく。
- ③たくあんと、かまぼこは5mm角のサイコロに切る。
- ④温かいご飯に寿司酢かけて手早く混ぜ、粗熱が取れたら①②③を加えて混ぜる。
- ⑤ゴマをふりかければ出来上がり！

※錦糸卵を散らすと彩りがきれいになりますよ。

## こんな食事は大丈夫？

- 1 朝食の量が少ない、又は食べていない
- 2 間食が多い
- 3 糖分、脂質が多い食事
- 4 インスタント食品、スナック菓子が多い
- 5 野菜（特に緑黄色野菜）が少ない
- 6 カルシウムの摂取不足
- 7 肉が多く、魚が少ない
- 8 味付けが濃い（塩分の取りすぎ）
- 9 偏食が多い

このような食事は生活習慣病の一因になる可能性があります。

生活習慣病の代表的なもの

- ・高血圧 ・高脂血症 ・肥満
- ・糖尿病 ・骨粗しょう症 ・心疾患
- ・脳血管障害 など…

以前は大人の病気と思われていましたが、今では年齢を問わずかかると言われるようになりました。

では、どうすればいいの??

## 生活習慣病を予防するための食事

- 1 動物性食品と植物性食品をバランスよく食べる
- 2 食品数を増やす（旬の食材を取り入れるとより良い）
- 3 カルシウムを十分に摂る（小魚やチーズなど）
- 4 野菜を十分に摂る（特に緑黄色野菜）
- 5 脂質は質の良いものを摂る（オリーブオイルや青魚など）
- 6 たんぱく質を十分に摂る（卵や大豆・鶏ムネ肉など）
- 7 食塩を控えめにし、薄味を心がける
- 8 間食を摂りすぎない
- 9 楽しく食事をする

出来ることから始めていきましょう！

