

# 2月 給食だより

令和7年度  
福島市 東部学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウィルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗いうがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

## 今月のめあて…生活習慣病と食事について

### せい かつ しゅう かん びょう 生活習慣病とは……

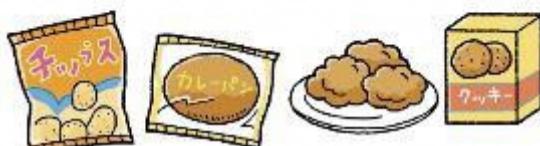


食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起す原因ともなります。まずは肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



### 脂質をとりすぎると

肥満になりやすいためではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



### 糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



### 塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



かぞく  
家族みんなで！

はじ  
できることから始めてみましょう・・・・・

しょくじゅう  
初級

ちゅうじゅう  
中級

じょうじゅう  
上級

よくかんで食べる

お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

いつもより多く歩く

野菜料理を1品増やす

薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける

毎朝、ラジオ体操をする

いろいろな食品をバランスよく食べる

栄養成分表示を見て食品を選ぶ

30分以上の運動を週2回以上行う



### だいすきふくしまの日

#### ～信夫山三山暁まいり献立 & 郷土料理「引き菜炒り」～

暁まいりは福島市のシンボル信夫山に祀られる羽黒神社の境内の足尾神社に大わらじを奉納して健脚と無病息災を祈るお祭りです。東から熊野山、羽黒山、羽山の三峰からなる山なので、信夫山は「信夫三山」とも言われます。

そして、ひき菜炒りは福島市の郷土料理です。ひき菜炒りとは大根とにんじんを太めの千切りにして炒め、そこに砂糖としょうゆ、みりん等で味をつけたものです。具材も家庭によって様々ですが、ひき菜炒りにもちを入れたものが「ひき菜もち」で、もちを食べる時に、大根と一緒に食べると胸やけしないと言われますが、この「胸焼け」を「棟焼け」にかけて、火事にならないように「家内安全」の思いをこめて正月料理として食べられています。



### ふくしま健康応援メニュー

#### 「にらのトマトキムチスープ」

福島県民の健康づくりのカギは「食事のバランス」と「減塩」です。

今月はトマトを使った減塩メニューです。トマトには旨味成分である「グルタミン酸」が含まれています。また、キムチにトマトを合わせることで、マイルドな味わいに仕上がります。

