

2月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金										
<p>生活習慣病には、どんなものがあるの？</p> <table border="1"> <tr> <th>生活習慣</th> <th>関連疾患</th> </tr> <tr> <td> 食習慣 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など </td> <td> 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など </td> </tr> <tr> <td> 運動習慣 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など </td> <td> 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など </td> </tr> <tr> <td> 喫煙 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など </td> <td> 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など </td> </tr> <tr> <td> 飲酒 肝障害 など </td> <td> 肝障害 など </td> </tr> </table>					生活習慣	関連疾患	食習慣 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など	運動習慣 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など	喫煙 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など	飲酒 肝障害 など	肝障害 など
生活習慣	関連疾患													
食習慣 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など													
運動習慣 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など													
喫煙 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など													
飲酒 肝障害 など	肝障害 など													
<p>2月は全国生活習慣病予防月間です</p>														
6	7	8	9	10										
きゃべつナ サラダ チキン ナゲット ごはん ほうれんそう いりカレー	かたぬき プロッコリーの レアチーズ おかかあえ いちご とりにくの しょうがみそやき ごはん こんさいの みそしる	ペンネの ナポリタン どうにゅう クリーミーコロッケ ロングライフ コップパン こまつな スープ	なつとう あえ サバの ゼリー みそに ごはん ひつみじる	ネーブル ナムルサラダ ぶたにくの ちゅうかみそいため ごはん ちゅうか ワカメスープ										
きゅう食クイズです。カレーの名前の由来(ゆらい)は？①茶色い ②ごはんにかける ③からい 正解は、②ごはんにかける、です。インドにタミール語という言葉があります。タミール語で「ごはんにかけるソース」を「カリ」とよび、これが「カレー」に変化したといわれています。	みなさんは、いい姿勢(しせい)で食事をしていますか？ひじをつくえにつかず、茶碗を手にもって食べることで、こぼさないですみます。また、両足をゆかにつけて、背筋(せすじ)をのぼして食べることで、胃(い)や腸(ちよう)などの内臓(ないぞう)がまっすぐになり、食べ物が消化(しょうか)されやすくなります。	きゅう食クイズです。ペンネマカロニの名前の由来(ゆらい)は？①昔はペンの代わりに使っていたから ②イタリアのペンネ地方で作られていたから ③ペン先(ペン)に似ているから 正解は、③ペン先に似ているからです。万年筆のペン先とくらべてみてくださいね。	今日は松野小学校6年生のみなさんが考えたきゅう食です。このこんだてのポイントは、しゆんの食べものや色合い、料理(りょうり)の味(あじ)のバランスを考えたことだそうです。松野小学校のみなさんにかんしゃをしていただきます。	きょうは「セルフビビンバ」きゅう食です。ごはんは、おにくとナムルをおこのみでのせて食べてください。デザート(デザート)のネーブルは、ヘタの反対部分がおへすようにもり上がっていることから「へそみかん」とよぶこともあります。										
13	14	15	16	17										
かりぼり あえ イカの てんぼら ごはん かきたま うどんじる	チョコ ごまネーズ クレープ あえ ハンバーグ トマトソース ごはん まめっこ スープ	カラフル コールスロー サラダ ハーブ チキン スネーク パン ミートボール いらい ミネストローネ	がつきゅう きりぼしだいこん だいく いために ニシン こんぶ ごはん どころじる	じゃがいも そぼろに とうり にんにく しおからあげ ごはん なめこ じる										
きゅう食クイズです。イカのなまはどれでしょう。①アンモナイト ②タコ ③エビ 正解は、①アンモナイトと②タコです。イカやタコの先祖(せんぞ)はアンモナイトのように貝(かい)を身につけていました。進化(しんか)のどちゆうで、およくのふべんになり、貝(かい)がらをぬぎすたといわれています。	今日は「バレンタインきゅう食」です。バレンタインはキリスト教の司祭(しさい)の名前で、中世、結婚(けっこん)がきんしされていた兵士(へいし)の結婚(けっこん)をかくれてとりおこなっていました。このバレンタイン司祭(しさい)にちなんで恋人(こいびと)たちの記念日(きねんび)になったのです。	今日の副菜(ふくさい)の「コールスロー」とは、きゃべつを細かく切ったサラダのことです。きゃべつを細かく切つていれれば、他の食材(じしょくざい)や味付け(あじづけ)にきまりはありません。コールスローは歴史(れきし)が古(ふる)く、古代ローマ時代(こどくわい)から食べられていたそうです。	春(はる)を教えてくれる魚(いし)は地域(ちいき)によって違います。北国(きたくに)では、春(はる)が近(ちか)くなるとニシンが産卵(さんらん)する(さんらん)するために北海道(ほくたйд)に大量(たくりやう)にやってくることから「春告魚(はるつけうお)」とよばれています。ちなみに、ニシンのたまごは正月(しんげ)のおせちでよく食べられる「おかずのこ」です。	今日から八まん平市(はつまんへいし)で「白銀国体(はくぎんこくたい)」が始(はじ)まります！国体(こくたい)は、正式(せいし)には「国民体育大会(こくみんたいいくたいかい)」といい、今回(こんかい)、八まん平市(はつまんへいし)ではスキー競技(きぎやうぎ)が行(か)われます。八まん平市(はつまんへいし)の選手(せんしゆ)はもちろ、日本各地(にっぽんあち)から来たトップスキーヤーの競技(ぎぎ)が見(み)られるのは楽しみです！										
20	21	22	23	24										
ミニ かいそう ビーチ サラダ ポテト ゼリー おこめの ささみかつ ごはん コーン ポタージュ	ミニ じゃがいも ようなし そぼろに ゼリー とうり にんにく しおからあげ ごはん なめこ じる	レモンゼリーの フルーツ だいくと あえ ごぼうの キーマカレー ナン ほうれんそう ニョッキスープ	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 しゅくじつ で祝日(しゆくにち)です ごはん とんじる	ポンカン なつとう あえ フリの てりやき ごはん とんじる										
今日は大更(おほし)小学校(しょうがっこう)6年(ねん)1組(ぐみ)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。栄養(えいよう)バランスの他にきゅう食(きゅうじき)のタイトルも考えてくれました。タイトルは「YO-食(じき)」です！ラップのリズム(リズム)に乗(の)って、もりもり食べられそうです。大更(おほし)小学校(しょうがっこう)のみなさんにかんしゃをしていただきます。	今日のきゅう食(きゅうじき)は大更(おほし)小学校(しょうがっこう)6年(ねん)2組(ぐみ)のみなさんが考えてくれました。みんなのすきな料理(りょうり)をいれつつ、よりよく成長(せいせい)できるように栄養(えいよう)バランスを考えてくれました。大更(おほし)小学校(しょうがっこう)のみなさんにかんしゃをしていただきます。	「キーマカレー」とは、ひきにくのカレー(カレー)です。大豆(だいず)とごぼうも入(い)っている(い)ので、ナンといっしょによく入(い)って食べてください。そして、スープに入(い)っている「ニョッキ」とは、じゃがいもとこむぎこを混ぜて作ったイタリア(い)の(い)パスタ(パスタ)の仲間(仲間)です。	雪(ゆき)のうたじょうび 天皇誕生日 しゅくじつ で祝日(しゆくにち)です ごはん とんじる	今日のきゅう食(きゅうじき)は平笠(へいかさ)小学校(しょうがっこう)6年(ねん)生(せい)のみなさんが考えてくれました。しゆんの食べもの(たべもの)を入(い)れて、カロリー(カロリー)が高(たか)すぎないように、体にいい組(ぐみ)み合わせ(あわせ)を考えたのがポイント(ポイント)です。平笠(へいかさ)小学校(しょうがっこう)のみなさんにかんしゃをしていただきます。										
27	28	<p>かぞくみんなので せいかつしゅうかん 生活習慣チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。 <input type="checkbox"/> 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。 <input type="checkbox"/> 間食(おやつ)は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。 <input type="checkbox"/> 夕食は寝る2時間前までに済ませている。 <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。 <input type="checkbox"/> 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。 <input type="checkbox"/> 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。 <input type="checkbox"/> よくかんで食べることを心がけている。 <input type="checkbox"/> 定期的に適度な運動をしている。 <input type="checkbox"/> 早寝・早起をし、睡眠がじゅうぶんにとれている。 <p><input checked="" type="checkbox"/> の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。チェックがつかない項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。</p>												
プリン ちくぜんに サバの みりんぼし ごはん ほうれんそう のみそしる	ひやしちゅうか サラダ はちまんたい はちまんたい シュウマイ ごはん はちまんたい クッパふう たまごスープ	<p>「食べてすぐ横になると牛になる」と聞いたことはありますか？もともとはマナーの悪さを注意する言葉でしたが、栄養の面でも、食べてすぐ横になると牛のように体が大きくふとりやすくなることから分かってきました。食後は食べたものが消化(しょうか)されるまで、横にならずにおとなしくしているのがいいそうです。</p> <p>今日は八まん平市(はつまんへいし)の食べものをたくさんつくった「八まん平きゅう食の日」です。「クッパ」は韓国(かんこく)のぞうすい(ぞうすい)です。今日の八まん平牛(へいぎゅう)をつかった「たまごクッパスープ」には、もつきたごはんを入れてぞうすいふう(ふう)に食べてみてくださいね。</p>												