



暦の上では立春を迎えましたが、寒い日が続いています。また、感染症も流行しやすい時期です。手洗い・うがい、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。

## 生活習慣病を防ごう！

生活習慣病は、欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、睡眠不足などがかかわって起こる病気で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。長崎県は野菜の摂取量が少なく、また、生活習慣病患者も多くいます。生活習慣を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。

## とりすぎ注意！S・O・S

S (sugar : 砂糖)、O (oil : 油)、S (salt : 塩) はどれも体に必要なものですが、とりすぎは生活習慣病の原因になります。とりすぎに注意しましょう。

### 砂糖

お菓子やジュースは量を決めて食べましょう。菓子パンにも多く含まれます。



### 油

揚げ物だけではなく、お菓子やマヨネーズなどにも多く含まれます。



### 塩

しょうゆやソースなどのかけすぎに注意しましょう。めん類のスープにも多く含まれます。



## 干し大根の和え物

### 材料（4人分）

ゆで干し大根	12g
きゅうり	80g
にんじん	20g
いりごま	4g
砂糖	4g
薄口しょうゆ	10g

### <作り方>

- ① ゆで干し大根を水で戻す。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 調味料を全て合わせて、野菜と和える。

給食では、衛生面から、野菜を茹でて使用します。茹でることで野菜のカサが減り、たくさん食べることができるという良い点もあります。また、干し大根は生の大根よりもうまみや栄養や凝縮され、食物繊維やカルシウムなどを多く摂取することができます。

## 給食週間を終えて・・・

1月24日～30日は全国学校給食週間でした。この週間は、食べ物や給食に関わる人たちへの感謝の心を育んだり、郷土料理や食文化への関心を高める機会になりました。

子どもたちから、心温まる感謝のメッセージが給食センターに届きました。ありがとうございました。

