

食育だより2月号

北栄町学校給食センター



まだまだ寒さの厳しい日が続いています。2月は空気が乾燥し、体調を崩しやすい時期です。寒い冬は、栄養バランスのよい食事をとり、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

しょくじ えいよう 食事の栄養バランスについて考えよう！

おすすめは

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材！

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」とは、バランスのよい食事をするために、取り入れたい食材の頭文字をつなげた言葉です。栄養価が優れているほか、ご飯にもよく合います。毎日多様な料理に生かせるため、普段の食事に取り入れやすい食材ばかりです。

恵まれた日本の風土の中で育まれた、伝統的な和の食材を毎日の食事に積極的に取り入れましょう。



まめ



豆類、豆製品。

「畑の肉」と言われる大豆は、良質なたんぱく質が豊富です。

ごま



ごま、ナッツ類。

抗酸化作用のあるビタミンEやミネラルが含まれています。

わかめ



海そう類。

鉄分やカルシウムなどを豊富に含むひじきやこんぶなどもあります。

やさい



体やお腹の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富です。1日350gを目安に食べましょう。

さかな



体を作るたんぱく質を含みます。青魚は、血液をさらさらにするDHAやEPAが豊富です。

しいたけ



きのこ類。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含みます。

いも



ビタミンC、食物繊維

を含むさつまいもや、じゃがいも、ながいも、さといもなどがあります。

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード

2月3日は「節分」です

せつぶん



節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。

節分の日には、「豆まき」や「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりなど、邪気を祓う行事が行われます。

豆まき



「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使う。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。

いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、1年間を健康に過ごせるともいわれているよ！



いわし



鬼を追い払うよ。



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼いたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。

2月3日(金) 節分献立の紹介



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
- ・さつま汁
- ・五目大豆煮

大豆を使った給食レシピ紹介

さつまいもの呉汁

大豆を水に浸してペースト状にしたものを「呉」というよ♪



《材料(4人分)》

- さつまいも・・・80g
- 大豆(水煮)・・・50g
- にんじん・・・30g
- みそ・・・40g
- はくさい・・・80g
- 煮干し・・・15g
- だいこん・・・80g
- 油揚げ・・・30g
- ねぎ・・・30g

《作り方》

- ① 大豆は水と一緒にミキサーまたは、すり鉢で潰してなめらかにします。
- ② さつまいも、だいこん、にんじんはいちょう切り、はくさいは1cm、油揚げは油抜き後に短冊に切り、ねぎは小口切りにします。
- ③ 煮干しでだしをとり、野菜類、油揚げを煮ます。
- ④ ねぎ、みそを加えて仕上げます。