

# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

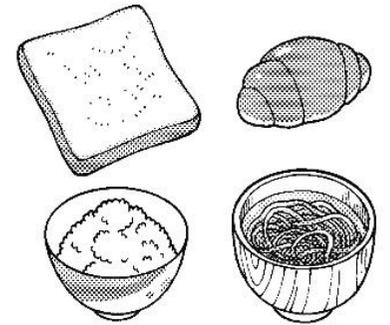
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

## 糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



©少年写真新聞社2022

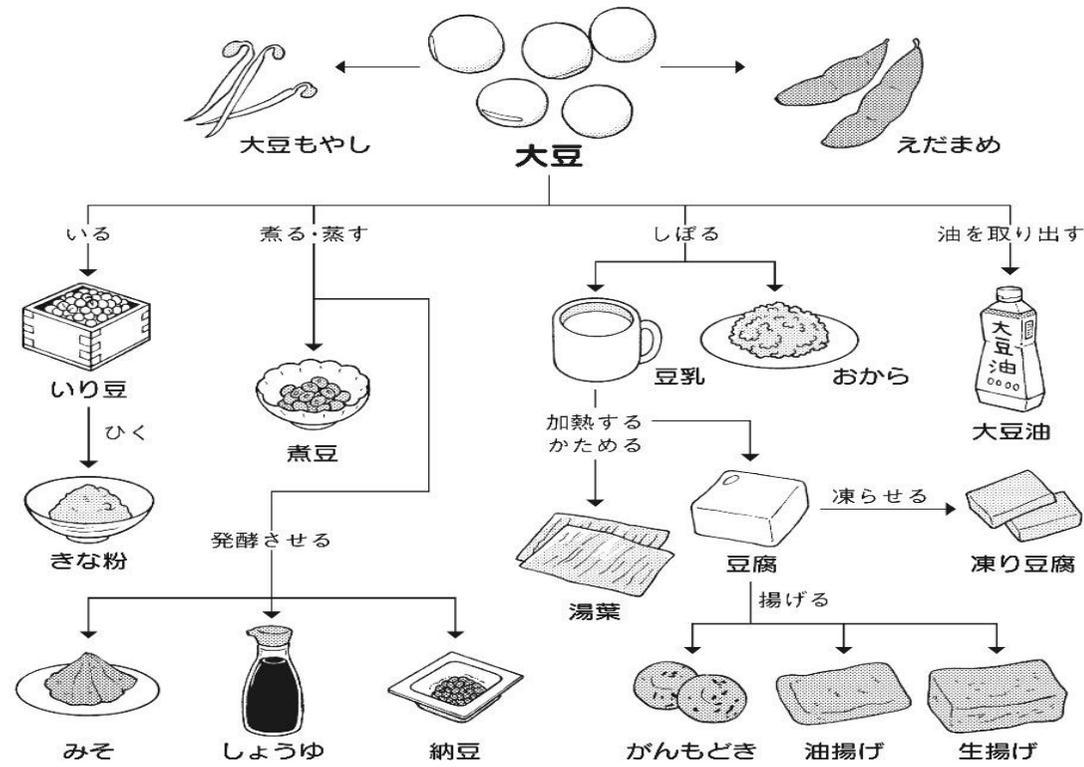


2月の献立より

## いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



©少年写真新聞社2023

3日(金)

『節分献立』

いわしを油で揚げて甘辛のたれをつけた「いわしのかば焼き丼」と、炒った大豆にきな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。一年間の無病息災を願います。

16日(木)

『青森県郷土料理』

きりたんぼは、うるち米のごはんを杉の棒を先端から包むように巻いて、焼いたものです。そのたんぼ餅を棒から外し、鶏がらのだし汁に入れて煮込んだものが、秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」です。

21日(火)

『鉄火みそ』

大豆を柔らかく茹でてみじんきりにし、味噌と砂糖等で味を整えた日本の豆味噌料理です。色が赤くて辛味があったことから「鉄火」と呼ばれていました。ごはんに加えると、ごはんがたくさん食べられます。

※今月は「節分」にちなみ「まめ 豆月間」とし、大豆、大豆製品、豆類を意識して取り入れました。豆は、マメ科の植物の種です。発芽に必要な栄養素をたくわえている「命の源」です。私たちにも必要な栄養素がたくさん含まれています。

家庭ではあまり食べ慣れないと思いますが、いろいろな料理に美味しく使えます。缶詰、レトルト、煮豆などを使って簡単に取り入れてみましょう。

