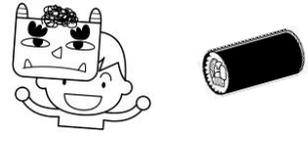


スクールランチ

2月

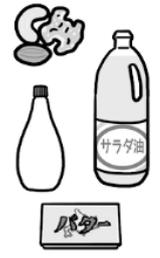
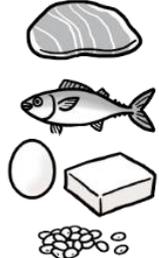


2月は立春を迎え、暦の上では春です。しかし、まだ厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪などの流行が心配です。うがい、手洗いを忘れずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。健康なからだをつくり、風邪などの病気にかからないようにしましょう。

健康を考えた食事をしよう

◎食べ物の働きを知ろう！

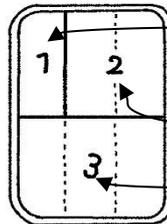
食べ物は、体の中での働きの違いから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。健康なからだをつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

主な栄養素	主にエネルギーになる (黄)		主に体をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)	
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC
主な働き	エネルギー源になる	エネルギー源になる	筋肉・血液・皮ふなどをつくる	骨や歯をつくるもとになる	成長を助け、抵抗力をつける	傷の回復を早め、抵抗力を高める
多く含む食品	 米、パン、めん類、 いも類など	 油、バター、 マヨネーズなど	 魚、肉、卵、豆、 豆製品など	 牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	 色の濃い野菜	 色の薄い野菜、 きのこ類、果物など

◎「3・2・1弁当箱法」で栄養バランスをよくしよう！

《“1食に何をどれだけ食べたらいいか”
料理の組み合わせ》

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると栄養バランスがよくなるといわれています。



- 1：主菜…主に体を作るもとになる赤色の食品
焼き魚・卵焼きなど
- 2：副菜…主に体の調子を整えるもとになる
緑色の食品 煮物・お浸し・果物など
- 3：主食…主にエネルギーのもとになる黄色の食品
ごはん・パン・めんなど

朝ごはんを食べて頭を活発にさせよう！

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーを補給し、活発に動かす働きがあります。

POINT① バランスのとれた栄養補給で脳も活性化 

脳が良く働くためには、エネルギー源となる糖質、神経に欠かせないビタミンB群やミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質など、バランスよく補給することが大切です。

POINT② よく噛むことで脳によい刺激 

食べ物をよく噛んで、咀嚼することによって、脳の血行がよくなり、脳の働きを高め、刺激を与えます。



2月2日は「節分」大豆のはなし

2月2日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。この日に豆まきをし、一年の無病息災を願う意味もあります。節分の豆まきに使う豆は主に大豆です。大豆には質の良いたんぱく質や鉄分、カルシウム、食物繊維、ビタミンなどが含まれ、「畑の肉」と呼ばれるくらい、栄養豊富です。

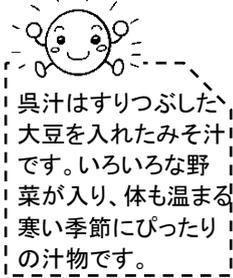
大豆加工のいろいろ みんな大豆の仲間



給食レシピ “呉汁” ～大豆パワーと野菜たっぷりで毎日元気！

◆ 材料 4人分 ◆

- ・豚もも小間切れ・・・50g
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・豆腐・・・・・・・・・・1/4丁
- ・水煮大豆・・・・・・・・25g
- ・刻み油揚げ・・・・・・・・1/3枚
- ・人参・・・・・・・・・・小1本
- ・白菜・・・・・・・・・・大1枚
- ・ごぼう・・・・・・・・・・1/4本
- ・板こんにゃく・・・1/8枚
- ・根深ねぎ・・・・・・・・1/3本
- ・みそ・・・・・・・・・・大さじ3
- ・だし汁・・・・・・・・600cc

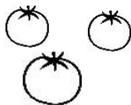


◆ 作り方 ◆

- ① 豚肉に酒を振りかけておきます。豆腐はさいの目、水煮大豆は、粗みじんにします。人参は千切り、白菜は1cmのざく切り、ごぼうはさがきにして水にさらします。こんにゃくは短冊切りで茹でておきます。根深ねぎは薄く輪切りにします。
- ② 鍋にだし汁を作り、豚肉・人参・白菜・ごぼう・こんにゃくを入れ、柔らかくなるまで煮て、豆腐・大豆・油揚げ・根深ねぎを加えひと煮立ちさせます。
- ③ みそを溶き、味を調えます。

※ 給食では、「ひきわり大豆」を使い食べやすくしています。

2月 御前崎市 ミニトマト “旬”の特産品



ミニトマトやトマトには、リコピン、ビタミンA・C・E、カリウムなど豊富な栄養が含まれ、「医者いらず」とも言われています。リコピンには強い抗酸化作用があり、紫外線から皮ふを守ったり、がん細胞の成長を抑制したりと健康を守る効果が期待できます。御前崎市では、一年を通して生産されています。

ふじっぴー給食

“ふじっぴー給食”は学校給食における地場産物活用推進と児童生徒の静岡県への愛着を育むことを目的としています。

御前崎市では2月18日(木)にテーマ食材の「静岡県産の鯖」を使用した【鯖の香味揚げ】を実施し、県内産、市内産の食材をふんだんに使った「じゃこいりつゆひかりご飯」「静岡野菜のみそ汁」「チンゲン菜のおかかあえ」にしました。ふじっぴー給食を食べ、病気に負けない体を作り、元気に過ごしましょう。



もっと



を知ろう！食べよう！



給食では焼津産の鯖を使用しています。

静岡県の鯖の漁獲量は全国第3位で、焼津、沼津、伊東などで水揚げされます。鯖は、EPAやDHAが豊富に含まれており、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や脳卒中、高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。EPAやDHAの含有量は青魚の中でも群を抜いて多く含まれています。

詳しくはこちら↓

URL: <https://youtu.be/7kgASBaXVL4>
 (ふじっぴー給食PR動画)



詳しくはこちら↓

URL: <https://youtu.be/3d1fUJ4eQo8>
 (ふじっぴー給食食べてみた動画)

