



給食センター 掲示板



2月のテーマ 「バランスの取れた食事をしよう」

健康づくりの基本は、毎日のバランスの取れた食事です。
そして、食事作りの基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。学校給食の献立を参考に考えてみましょう。

副菜：野菜を中心に

主菜：魚、肉、卵、大豆製品を中心に



主食：ご飯、パン、めんなど

汁物：不足しがちな野菜や大豆製品・海藻などを入れて

食事は1日3食、食べましょう！

1日3食、食べることは、健康づくりの基本です。
特に朝ご飯は、生活リズムを整え、不足しているエネルギーを補給するために欠かせません。
主食、主菜、副菜のそろった朝ご飯を食べましょう。

2月3日は、節分です！

大豆は「畑の肉」といわれるように、昔の人たちにとって大切なタンパク質源でした。大豆はタンパク質だけでなく、カルシウムなどのミネラル、ビタミン類、食物繊維を含む、とても栄養バランスの良い食品です。
学校給食では、大豆・大豆製品を使用したメニューを取り入れています。皆さんも参考にしてみてください。

厚揚げの肉みそあんかけ

【材料】（1人分）

厚揚げ…………… 60g
豚ミンチ…………… 10g
ショウガ…………… 0.3g
ネギ…………… 1g
油…………… 0.5g
赤みそ…………… 4g
砂糖…………… 3g
みりん…………… 2g
水…………… 10g

【作り方】

- ①厚揚げは、焼く、蒸すなどして加熱する。
- ②鍋に油を熱し、ショウガ、ネギをいため、香りを出す。豚ミンチを加え、ほぐしながら加熱し、砂糖、みりん、赤みそ、水を加え、肉みそを作る。
- ③①の厚揚げに②の肉みそをかける。

みんな

楽しく食育！

朝ご飯で元気な1日をスタートしよう



朝ご飯には、寝起きの体を目覚めさせ、活動ができる状態にする役割があります。何も食べずに昼まで過ごすと、血糖値が低いため頭がぼんやりして元気も出ません。

朝ご飯の欠食者は、20歳代で最も多く、**男性が30%、女性は26.2%**にもなります。そのほかの年代を含めても、成人の欠食者は年々増加傾向にあります。朝ご飯を食べない理由として、「食欲がない」「時間がない」などが挙げられます。

今回は、そんな朝にお勧めのおにぎりを紹介します。チーズやちりめんじゃこ、ごまはカルシウム満点の食材。育ち盛りのお子さんにもお勧めです。このほかにも鮭や梅干し、かつおを混ぜたり、シソや卵焼きで巻いたり、みそを塗って焼いたり、いろいろなおにぎりを作ってみましょう！

さらに、具たくさんのおみそ汁やスープなどがつけば、栄養のバランスが良くなります。また、朝からしっかり食べると余計な間食をしなくて済み、1日の栄養バランスも取りやすくなりますし、便通も良くなります。

ハムチーズ巻きおにぎり

【材料】（2個分）

ご飯…………… 1杯
コーン…………… 20g
スライスチーズ…………… 2枚
ハム…………… 2枚
焼きのり…………… 1/2枚



【作り方】

- ①ご飯にコーンを混ぜて丸く握る。
 - ②ラップに、のり、チーズ、ハムの順に重ね、①を中央に置き、ラップごと丸く握る。
 - ③少し時間を置いて形が落ち着いたらラップを外し、きれいな面を上にして、包丁で十字に切れ目を入れる。
- ※写真左のおにぎりは、ちりめんじゃこごまを混ぜて、のりを巻いたものです。

次回は…行事食について紹介します。