



2月給食だより



2月は「立春」があり、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続いています。手洗いうがいをしっかりと行い、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠を心がけて病気に負けない丈夫な体を作りましょう。



風邪に負けない食事をしよう



この時期は、気温も低く空気も乾燥しているため、風邪が流行りやすくなります。風邪は、ウイルスや細菌が鼻や口を通して体の中に入ることによって起こってしまう症状のことです。風邪に負けないように、予防に効果的な栄養素を食事になるべく取り入れましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、丈夫な体づくりに役立ちます。

脂質

脂質は、少しの量だけでたくさんのエネルギーになるため、体を温かくするのに役立ちます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

ビタミンA

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜や皮ふを丈夫にして、体の中にウイルスが入るのを防ぐはたらきをします。

無機質(ミネラル)

私たちの体の約5パーセントが無機質(ミネラル)で構成されています。無機質は、体をつくるはたらきや体の調子をととのえるはたらきがあります。体の中では微量ですが、なくてはならない重要な栄養素です。

ビタミンC

ビタミンCは、体の抵抗力を強めるはたらきをします。

あおもりけん ぜんこく ひまんけん **肥満を予防しよう** みんなは大丈夫?

青森県は、他の都道府県に比べると子供の肥満が多いといわれています。肥満の原因である不適切な食習慣や運動不足などは、将来大きな病気につながる可能性があります。自分の生活を見直して、肥満の予防に努めましょう。

◎自分の食生活を振り返り、当てはまるものに○を付けてみましょう。

- ①毎日、朝食を食べている。
- ②よく噛んで、味わって食べている。
- ③お腹いっぱい食べない。
- ④好き嫌いをしないで、バランス良く食べている。
- ⑤おやつは、量と時間を守って食べている。

全てに○がつくように、お家の人と一緒に食生活を見直しましょう。

あおもり型給食を作ってみよう

こまつなのスープ



【材料(1人前)】

にんじん	10g
干ししいたけ	1.5g
とうふ	30g
もやし	10g
こまつな	25g
だし汁(こんぶ)	100ml
中華スープの素	0.8g
★しょうゆ	2g(小さじ1/3)
★塩	0.3g
★こしょう	少々
ごま油	0.5g

- 【作り方】
- ①下準備をする
 - ・にんじん：せん切り
 - ・干ししいたけ：だし汁で戻してうす切り
 - ・とうふ：さいの目切り
 - ・こまつな：食べやすい長さ切る
 - ②煮る
 - ・なべにだし汁、中華スープの素、にんじん、干ししいたけを入れて、点火する。(中火)
 - ・やわらかくなったら、とうふ、もやし、こまつなを加えて煮る。
 - ・★で味をととのえる。
 - ・最後にごま油をたらし、火を止める。

ごま油は、香りがのちです。最後にほんの少し加えるだけで、一気に風味が良くなり食欲を増します。



青森県学校栄養士協議会 食育推進キャラクター あぶにん

※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より