

# 2月 給食だより

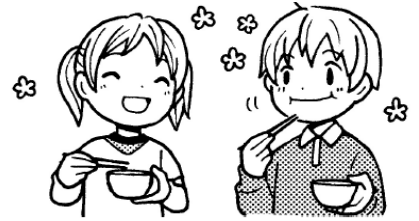
令和6年2月1日  
市貝町立市貝中学校



いい一日にするには朝の過ごし方が大切です。寒くてなかなか布団から出られない日もありますよね。布団の中で軽く背伸びをしてからゆっくり起きましょう。朝ごはんを食べる時間を確保したり朝日を浴びたりしてリフレッシュしていきましょう♪

## 今月の給食目標

- ・感染症に気をつけて食事を取ろう。



## 「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



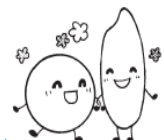
## 大豆はさまざまな食品に変身します

大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



## 大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。昔から食べられてきたごはんとみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったので。



# こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

<p><b>孤食</b></p> <p>一人だけで食べる</p> 	<p><b>個食</b></p> <p>みんなで食事をして、違うものを食べる</p> 	<p><b>子食</b></p> <p>子どもだけで食べる</p> 	
<p><b>固食</b></p> <p>同じものばかり食べる</p> <p>昨日 今日</p> 	<p><b>濃食</b></p> <p>濃い味つけのものばかり食べる</p> <p>どばい ぼぼい</p> 	<p><b>粉食</b></p> <p>パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる</p> 	<p><b>小食</b></p> <p>ダイエットのために、必要以上に食事を減らす</p> 

特に「孤食」や「子食」で、食事を「ひとり」や「子どもだけ」で食べていると、気がつかないうちに、マナーが悪くなっていたり、ながら食べになったり、嫌いな物を残してしまったりしがちです。なるべく、家族の人と一緒に食べるようにしましょう。



## 給食レシピをご紹介します

○材料 (4人分)

じゃが芋	3個
サラダ油	適量
塩	小さじ1/2杯
ブラックペッパー	お好み
青のり	小さじ1杯

} (A)

○作り方

- 1 じゃが芋の芽を取る (皮付きでOK)
- 2 レンジで蒸す (串やフォークがささればOK)
- 3 じゃが芋の表面の水分をふき、180℃の油で3~4分素揚げする
- 4 (A) を混ぜ合わせ、3で揚げたじゃが芋に絡める  
完成！

密かに人気の高い「のり塩ポテトフライ」のレシピです。材料はたったの5つ！味はお好みでアレンジしてみても楽しめますね。ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

