

給食だより

2024
2月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

2月の栄養目標 「病気に負けない食事をとろう」

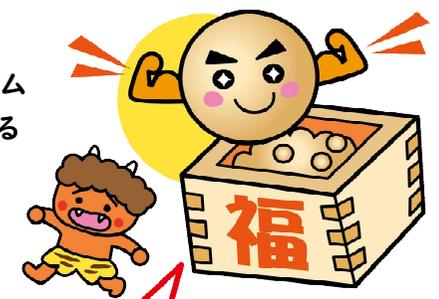
大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに用いられる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
×クチャクチャと音をさせない。
×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

【献立紹介】ビーンズサラダ

- | | |
|-------------|---------------------------------------|
| 〈材料 4人分〉 | 〈作り方〉 |
| 乾燥大豆 20g | ① 大豆を水で戻す |
| しょうゆ 小さじ1/3 | ② 大豆が柔らかくなったら、しょうゆ、みりん、酒、水を入れて煮た後、冷ます |
| みりん 小さじ1/3 | ③ キャベツときゅうりを角切りにする |
| 酒 小さじ1/2 | ④ 枝豆は塩茹でをして冷ます |
| 水 1/4カップ強 | ⑤ ホールコーン缶は汁を切る |
| キャベツ 2枚 | ⑥ Aの調味料を混ぜる |
| 枝豆(冷凍可) 40g | ⑦ すべての材料と、調味料を和える |
| きゅうり 小1本 | |
| ホールコーン 1缶 | |
| サラダ油 小さじ1強 | |
| 砂糖 小さじ2 | |
| A 酢 小さじ1強 | |
| 塩 小さじ1/3 | |
| こしょう 少々 | |
- ☆水煮大豆でも作れます
(分量は乾燥大豆の倍量で)

