

給食だより

毎月19日は いただきますの日

2020年2月号
千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

暦の上では立春をむかえ、少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。年度末にさしかかり、進学や進級ももうすぐですが、冬の終わりに風邪などをひかないよう、3回の食事や睡眠を十分にとり体調を整えましょう。

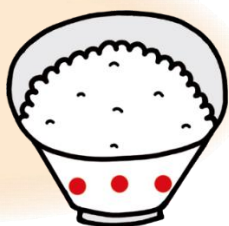


日本の食事のよさを知ろう！

日本では、主食のご飯にみそしるなど汁物、旬の食べ物などをおかずに組み合わせ、様々な食べものを取り入れています。この日本型の食事のスタイルは栄養バランスに優れ、世界から注目を集めています。

どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。



みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めしてくれるといわれます。具だくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によいのはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



体の調子をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

スポーツ応援献立



今年度最後の千代田中学校の2年生が考えた「スポーツをする人のための給食」です。2年生のみなさんありがとうございました！

26日（水）小島憧大さんの献立

中学生の時期に必要な3群と4群を多くして野菜がとれるようにしました。たんぱく質がしっかりとれるよう、汁物をかきたま汁にしました。

今年は特に、夏に開催されるオリンピック・パラリンピックにむけて、スポーツへの関心が高まっています。食事も練習と同じように大切にして、ふだんからバランス良く食べられるようにしたいですね。



今日の献立より

おやつにもおすすめ！ フライビーンズ

■ ざいりょう（4人分） ■

大豆（水煮）	50g
さつまいも	100g
ちりめんじゃこ	おおさじ1½
片栗粉	適量
さとう	おおさじ1½
しょうゆ	おおさじ1½
揚げ油	適量
ごま	小さじ1

《つくりかた》

- ①さつまいもは良く洗い、1.5 cmくらいの角切りにする。（皮がついたままで良い）
- ②大豆、さつまいも、ちりめんじゃこに片栗粉をまぶす。
- ③揚げ油で②を揚げる。
- ④別の鍋にしょうゆ、さとうを煮立ててたれを作る。
- ⑤④の中に③を入れてからめ、最後にごまをふる。

