

給食だより 2月号

二本松市東部学校給食センター
2023年2月

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。実は一年で一番寒いのがこの2月。風邪などひかないよう、温かい汁ものなどで体を温め、一日を元気に過ごしましょう。



おまめの大変身

2月3日は節分です！今回は豆のお話をしたいと思います。

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といったように。これは、豆には栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきたからです。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富ですが、豆のままでは食べることができません。そこで加工したさまざまな大豆製品が作られています

おまめは、いろいろな姿に変身できます。
どのように変身するのかな？



2月3日は節分です。

豆まきに加え、豆料理を食べて、体の中から悪い鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう



「生活習慣病を予防しよう。」

原因

かたよった食事 ストレス

たべすぎ 運動不足

不規則な生活

生活習慣病とは運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べ過ぎや砂糖や塩分などの取り過ぎなど、生活習慣が深く関係して起こる病気です。心臓病、高血圧、糖尿病、がんなどがあります。家庭でも健康について考えてみましょう。



できることから始めてみましょう!

初級編

○よくかんで食べる。

30回

○お菓子や甘いのみものを取り過ぎないようにする。

○いつもより多く歩く。

中級編

○野菜料理を1品増やす。

○薄味に心がけ、食塩のとりすぎに気を付ける。

○毎朝ラジオ体操をする。

上級編

○いろいろな食品をバランスよく食べる。

○栄養成分表示を見て食品を選ぶ。

材料 値段 分量

○30分以上の運動を週2回以上行う。

献立紹介
ブルコギ炒め
(2月の献立から)

=材料 (4人分=)	
牛肉	100g
にんにく	5g (みじん切)
米油	4g
にんじん	50g (千切り)
たまねぎ	100g (薄切り)
たけのこ	40g (千切り)
にら	20g (2センチ)

しょうゆ	12g
みりん	4g
砂糖	2g
コチジャン	0.5g
白ごま	少々

=作り方=	
①	牛肉をにんにく、米油で炒める。
②	にんじん、玉ねぎ、タケノコを加え、よく炒める。
③	味付けをする。
④	仕上げに、ニラ、白ごまを加える。