

令和5年2月号 柏市学校給食センター

小学生のみなさんは おうちの人と よみましょう。

朝晩だけではなく,日中も気温が上がらない日が続いています。春はまだまだ先のように感じます が、今週末には立春を迎え、暦の上では「春」になります。前日の節分では豆や鰯などを食べて、福を 呼び込みましょう。皆さんが健康に過ごせますように。

豆は苦手な人が多いかもしれませんが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生 活習慣病の予防や、健康な体作りに役立ちます。また日本では、お米とともに古くから大切に食べられてき た食品でもあります。ぜひ、この機会に好きな豆や豆料理を見つけてみてください。

にとりたい栄養がたっぷり

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱ く質しや、おなかの調子を整える「食物

繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれま す。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミン B 群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養 素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

世界で食べられている豆は約70~80種類に上ります。日本では主 に、大豆・小豆・ささげ・いんげん豆・えんどう・そら豆・べにばないん

げん・ひよこ豆・レンズ豆などが食べられています。 乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。

また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている





小豆











そら豆 べにばないんげん ひよこ豆 レンズ豆





枝豆. グリンピース. さやいんげん, もやし

給食では、大豆やい

んげん豆, ひよこ豆,

料理によって形を残 したり、ペースト状に したりして工夫してだ

などがでています。

しています。

野菜として食べる

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



さやいんげん さやえんどう (えんどう) (いんげん豆)

発芽した芽を食べる



(大豆・緑豆など)

(えんどう)

炒り大豆ご飯

余った炒り大豆でアレンジレシピ

材料(4人分程度)

米…2合 も5米…40g~50gくらい 余った炒り大豆…50gくらい

酒…大1 塩…小1/2~小1

だし昆布…1かけ(なければ顆粒の昆布だしでもよい)

作り方

- 1 米を研いで水を2合に合わせて入れる。
- **2** 酒・塩・炒り大豆を加えてひと混ぜし、だし昆布をのせて 炊く。(炊き上がると大豆が少し濃い茶色になります) *炊き上がると固かった炒り大豆がやわらかくなります。

お好みで塩昆布をのせたり、ツナを合わせてもよいと思います。

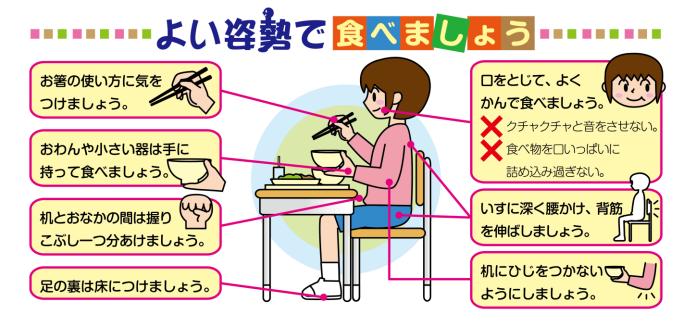




食事のでむき見直そう!

皆さんは食事のマナーと聞いて、どんなことを思い出しますか? 「はしやお茶碗の持ち方」「食べ方」…などいろいろありますね。

では何のためにマナーを守るのでしょうか?それは、周りの人への思いやりや一緒に食べている相手が気持ちよく過ごすためではないでしょうか?この機会に自分の食べ方を見直してみましょう。



試験前からかぜ予防を!









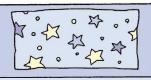


受験をする中学生や部活動や習い事などの試合がある人が、当日に十分な力を発揮するためには、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めることはとても大切です。

また、手洗いやうがいをして、かぜ

の原因となるウ イルスなどが体 内に入るのを防 ぐといいです

ね。今月の給食では,縁起の良い食べ物を入れました。早 寝・早起き・朝ごはんとともに,給食からも栄養をとって 元気に試験や試合当日を迎えてくださいね。応援しています。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも 大切な役割があります。睡眠時に分 泌される成長ホルモンは、骨や筋肉 をつくったり免疫力を高めたりする 重要な働きがあります。ほかにも、 記憶の整理や、学んだ知識を定着さ せるそうです。体や心のためによい 睡眠をとりましょう。



1日:れんこんのおかか煮…先が見通せるように

16日:ミニたい焼き…めでたいことがありますように

20日:みそカツ…試験や試合に勝つ!

のっぺい汁…富士山模様のなるとで日本ー!

成長期の皆さんにとって、骨を作るのに必要なカルシウムは大切な栄養素です。牛乳は手軽にカルシウムを体に取り込みやすい食品の 1 つです。骨量は大人になってから増やすことは難しいので、成長期にできるだけ骨量を増やすことが大切です。寒い時期は飲みにくいかもしれませんが、飲める人はできるだけ飲めるといいですね。