

給食だより



南部学校給食センター

令和7年2月

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

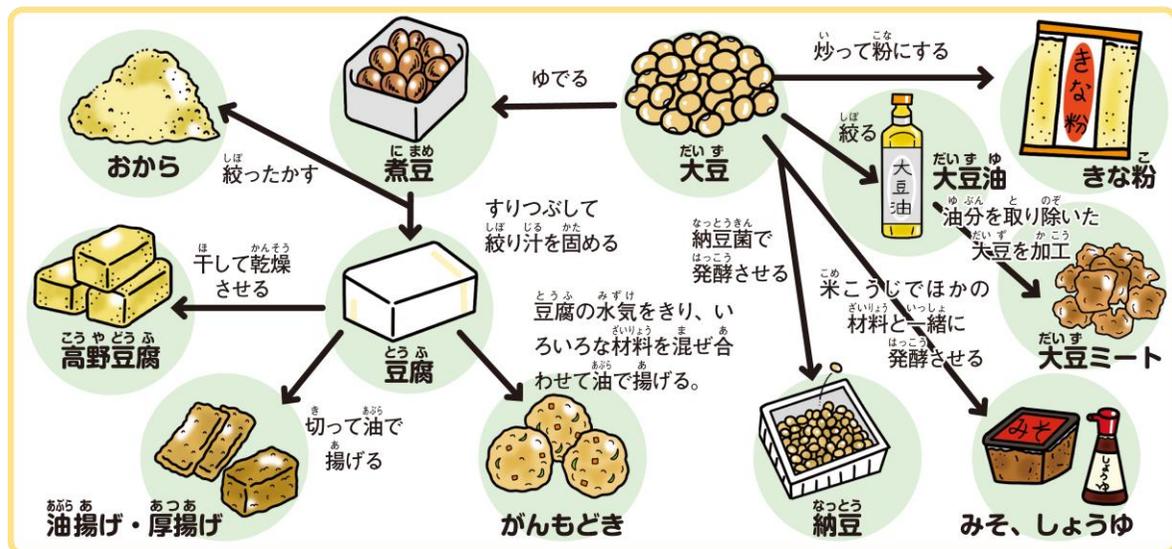
福は内、鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミン B群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



美味しい食べ方で食べよう!

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、周りの人をいやな気持ちにさせないためにとても大切です。はしとわんを使う日本の食事ではとくに次のことに気をつけましょう。

姿勢を正そう



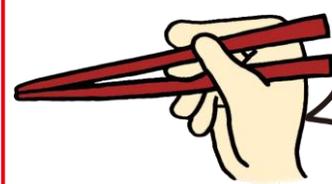
テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開けて、背筋を伸ばして食べましょう。

わんを持って食べよう



茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

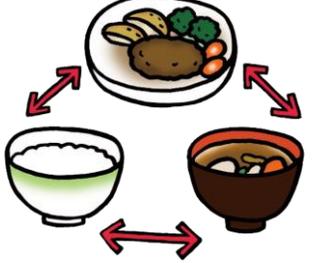


下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能がフルに生かされます。

ご飯とおかずを交互に食べよう

「ばっかり食べ」は、作った人や一緒に食べる人をいやな気持ちにさせてしまいます。途中で残すと栄養にかたよりも出やすくなります。



作ってみませんか

豆まめみそ汁

材料(4人分)

豆腐	125 g
油揚げ	15 g
大豆水煮	50 g
だいこん	100 g
にんじん	50 g
たまねぎ	50 g
葉ねぎ	25 g
わかめ	2.5 g
豆乳	100 cc
煮干し	適量
麦みそ	60 g

作り方

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 煮えにくい材料から煮る。
- 3 みそで調味し、仕上げにわかめと豆乳を加える。
- 4 ねぎを散らして出来上がり。

※ 豆乳を入れた後は、煮立たせないように気をつけてください。

