

2月給食だより

平成30年度 2月
富士宮市立学校給食センター

厳しい寒さが続いています、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切りましょう。

2月3日は節分



節分は、「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目を意味し「立春、立夏、立秋、立冬」の前日をさしています。中でも、厳しい冬を乗り越えて春を迎える立春は、特に大切とされ、今では節分といえば、立春の前の日を指すようになりました。

日本では古くから行われてきた行事で「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の歳の数だけ豆を食べて1年の健康や無事を願います。

大豆について



大豆はたんぱく質を多く含みます。そのほか、成長期に積極的に摂りたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、お腹の調子を整えてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

いんげん豆やあずきは、炭水化物を多く含みます。同じ豆類でも、含んでいる栄養が違います。

大豆からできる食品



私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさん栄養があります。



大切です朝ごはん！

お腹スッキリで学校に行くために



朝ごはんを食べる



胃や腸の働きが活発になる



朝の排便をうながす



体の調子が整い、勉強や運動に集中できる



排便時間は人によって違いますが、朝ごはんを食べることで、朝の排便をうながすことができます。

野菜、いも類、豆類、海藻、果物にはお腹の調子を整える働きがあります。1日3回の食事の中で取り入れていきましょう。

給食レシピの紹介

～野菜のドレッシング和え～

【材料 -4人分-】

- キャベツ・・・1/8玉
- ブロッコリー・・・小房3つ分
- にんじん・・・2cm
- ☆酢・・・小さじ2/3
- ☆砂糖・・・小さじ1
- ☆塩、こしょう・・・少々
- ☆サラダ油・・・小さじ1

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、にんじんは千切り、ブロッコリーは小さく切る。
- ②すべての野菜を下茹でする。
- ③☆の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④野菜を③で和える。

給食センターで子供が食べやすいように考えて、手作りしたドレッシングです。お好きな野菜を使用できます。

