

2月の食育目標 『健康を考えた食生活をしよう』

～日本の伝統的な食べものを使った食事をして、健康にすごそう。～

「まごわ(は)やさしい」とは、日本の伝統食材の頭文字をとって並べた言葉です。
このような食材を使った「和食」は、体によい健康な食事として世界中から注目されています。

「まごわ(は)やさしい」食材を知ろう！



ま **豆(大豆)**には、たんぱく質やカルシウムがたっぷり。豆腐や納豆に加工されると消化吸収もよくなるぞ。

ご **ごま**などの種実類にはビタミンEや体によいあぶらがいっぱい。

わ(は) **わかめ**は春を上げる海藻。早春から生のわかめを食べることができます。

い **いも**は、体のエネルギーになるほか、ビタミンCや食物せんいも豊富じゃ。

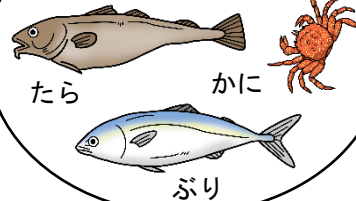
し **しいたけ**などのきのこ類には食物せんいやうま味がいっぱい。

わ(は) **わかめ**などの海そう類にもカルシウムや食物せんいがたっぷりあるぞ。

や **野菜**は、ビタミンAやビタミンC、食物せんいの宝庫じゃ。旬のものはとくにいいぞ。

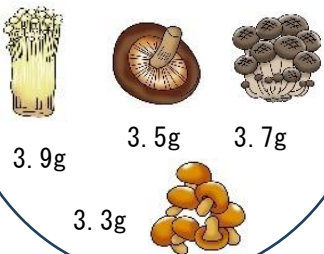
さ **魚**には脳のはたらきをよくしたり、血液サラサラにするよいあぶらがいっぱいあるぞ。海に囲まれた日本では昔からよく食べられてきたんじゃ。

魚の旬
冬に美味しい魚介



食物繊維の量

(1日にとりたい量)
10～11歳は13g以上



2月13日(火)は、「まごわやさしい」献立です。

献立 ごはん いわしのうめに キャベツのこんぶあえ
まめとんじる ぎゅうにゅう

ま ... とうふ・あぶらあげ・だいず・むぎみそ

ご ... ごま

わ ... こんぶ

や ... ほうれんそう・にんじん・
キャベツ・たまねぎ

さ ... いわし

し ... ほししいたけ

い ... さつまいも



作ってみよう！給食レシピ

うのはなの炒り煮 (2月6日の給食)

(材料 4人分)

- ・とりミンチ 50g
- ・おから 20g
- ・油揚げ 12g
- ・ちくわ 1/2本
- ・つきこんにやく 30g
- ・干し椎茸 2g
- ・にんじん 1/8本
- ・葉ねぎ 1本
- ・砂糖 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・水 80cc
- ・サラダ油 小さじ1

(作り方)

- ①油揚げは短冊切りにして油抜きをする。こんにやくは下ゆでしておく。椎茸は水で戻して千切りにする。にんじんは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、とりミンチ・にんじん・こんにやく・油揚げ・しいたけを炒め、水を加え、煮る。
- ③ちくわを入れて調味し、おからを入れて、さらに炒め煮する。
- ④最後に葉ねぎを散らす。

(1人あたり栄養量)エネルギー80kcal
たんぱく質 4.5g 食物繊維 7.8g