

# 2月 給食だより



もうすぐ立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。  
みなさん、朝ごはんは必ず食べていますか？その中で一品、あたたかいものを食べるといいですよ。  
体があたたまって、頭がシャキッと目覚め、元気に1日をスタートできます。

## 食べ物の働きを知ってバランスよく食べよう

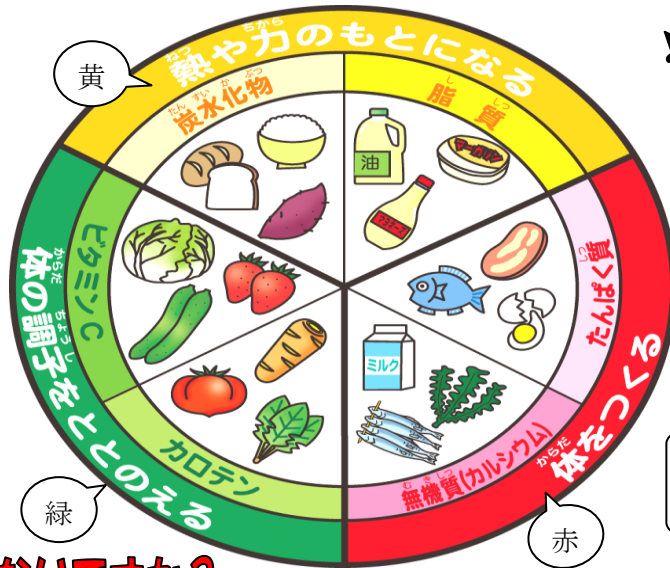


♪チェックしてみよう♪

1食分の中に3つのグループがそろっているかな？



好きな食べものにかたよっていないかな？



食べ物にはいろいろな栄養素が含まれていて、それぞれ体の中で大切な働きをしています。主な働きによって食べ物を大きく3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるためにすききらいせず、3つのグループの食べ物をバランスよくとるようにしましょう。

### あなたは、こんなことがないですか？

あげもの大すぎ！  
スナックがし大すぎ！  
まいにち食べるよ。



油脂類を必要以上に多くとると体重がふえすぎたり、とりすぎが長く続くと、生活習慣病の原因になったりします。適量を心がけましょう。

やさいはきらい。  
ほとんど食べないよ。



野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物せんいがふくまれています。かぜなどの病気や、便秘を予防します。少しずつでも食べるようにしましょう。



## ふくらぎのゆず風味焼き

地元の食材  
給食メニュー  
のご紹介

### \*材料\* 【4人分】

- ・ふくらぎ 4切れ
- ・酒 大さじ1/2
- ・ゆず果汁 大さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・本みりん 小さじ1

### \*作り方\*

#### 【グリルで焼く場合】

- ① ふくらぎの切り身をさっと洗い、水気をペーパーで拭きとってくさみを取る。
- ② 調味料を混ぜ合わせて魚に漬け込み、下味をつける。
- ③ グリルでこんがり焼く。

#### 【フライパンで焼く場合】

- ① ふくらぎに小麦粉を軽くふる。
- ② 油を引いたフライパンに、皮面から両面をこんがり焼く。
- ③ 混ぜ合わせた調味料を入れて煮絡める。



★ゆず果汁のさわやかな香りで、魚のくさみがなくなります。  
給食では能美産のゆずと石川県で水揚げされたふくらぎを使う予定です。