



給食だより



令和3.2.1 川北中学校

立春はもうすぐですが、まだまだ寒い日が続いています。寒い日が続くと体力が低下し、かぜなどをひきやすくなるので、食生活を整えることが重要です。日頃の食生活を振り返り、できることから取り組んでみましょう。

健康づくりは食生活から

食生活をチェックしてみよう！

- 1日3食、規則正しく食べている
- 野菜を意識して食べている
- お菓子は食べすぎないようにしている
- 朝ごはんを毎日食べている
- 味の濃いものなど塩分のとり過ぎに気をつけている
- 1日1回は家族がそろって食事をしている



野菜はたっぷり！
塩分ひかえめを心がけましょう！！

日本の伝統的な食材「まごわやさしい」をとり入れよう

「まごわやさしい」で日本の伝統的な食べ物の良さを知しましょう！

ま

まめ類。
畑の肉と呼ばれる大豆は質の良いたんぱく質を含み、栄養いっぱいです。

ご

ごまなどの種実類。
ビタミンやミネラルが多く、小粒でも高エネルギーで体によいあぶらが含まれます。

わ

わかめなどの海そう類。
カルシウム、ミネラル、食物せんいが豊富です。

や

やさい。
旬の時期は栄養価が高くおすすめです。ビタミンや食物せんいの宝庫です。

さ

さかな。
たんぱく質やカルシウムが豊富。また、青背の魚に含まれるEPAやDHAは脳によいはたらきをします。

し

しいたけなどのきのこ類。
ビタミンやミネラルがいっぱい。また食物せんいでおなかの調子がよくなります。

い

いも類。
実は低カロリーで、ビタミンCや食物繊維が多く、おやつにもおすすめです。

カレーうどん

2月の給食メニューより

材料 【4人分】

- ・うどん・・・4玉
- ・豚肉薄切り肉・・・100g
- ・うすあげ・・・1/2枚
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・ねぎ・・・1/2本
- ・サラダ油・・・適量
- ・カレー粉・・・小さじ1
- ・だし汁・・・6カップ
- ・カレールウ・・・50g
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、ねぎはななめ切りにする。うすあげは短冊切りにし、油ぬきをする。
- ②サラダ油で豚肉を炒め、肉の色がかわったら、カレー粉、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒め、だし汁を入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、うすあげ、しょうゆ、みりん、カレールウを入れて煮る。最後にねぎを加える。
- ④別の鍋でうどんをゆで、器に盛りつけて③をかける。

