



# 給食だより



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、風邪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「まごはやさしい」を取り入れよう


「まごはやさしい」で  
日本の伝統的な  
食べ物の良さを  
知しましょう！

**ま**   
豆類。  
畑の肉と呼ばれる大豆  
は、質の良いたんぱく質  
で、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  
体によいあぶらがふくま  
れます。

**は**   
わかめなどの海そう類。  
カルシウム、ミネラル、食  
物繊維が豊富です。

**や**   
野菜。  
旬の時期は、栄養価が  
高くおすすめです。ビタミン  
や食物繊維の宝庫。

**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。また食物繊維でおつ  
うじがよくなります。

**い**   
いも類。  
意外と低カロリーで、ビタ  
ミンCや食物繊維が多く、  
おやつにもいいです。



## カレーうどん



### \*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
- ・だし汁 6カップ
- ・カレールウ 50g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

### \*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します。うすあげは短冊切りにし、油抜きます。
2. サラダ油で豚肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒め、だし汁を入れて煮ます。
3. 野菜が柔らかくなったら、うすあげ、調味料、カレールウを入れて煮、最後にねぎを加えます。
4. 別の鍋でうどんを茹で、器に盛ったうどんに3をかけます。