



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。日頃の食生活をふり返り、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



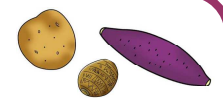
さかな。
たんぱく質やカルシウムが豊富。また、青背の魚に含まれるEPAやDHAは脳によいはたらきをします。

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。また食物繊維でお腹がよくなります。

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。