

# 2月 給食だより

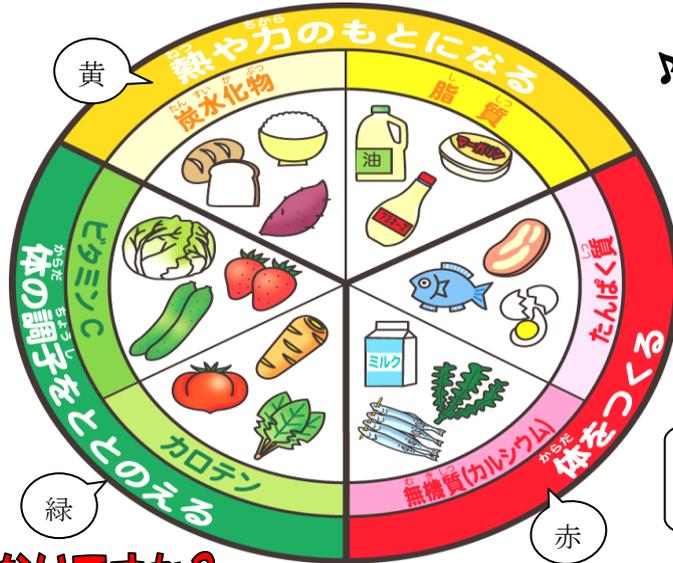


もうすぐ立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。  
みなさん、朝ごはんは必ず食べていますか？その中で一品、あたたかいものを食べるといいですよ。  
体があたたまって、頭がシャキッと目覚め、元気に1日をスタートできます。

## 食べ物の働きを知ってバランスよく食べよう



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。



### 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？

## 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。

