

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。

