

毎月19日は食育の日

2月 給食だより

令和 5年 2月
岡山市立御津学校給食センター

立春をすぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザやノロウイルスにも注意が必要な時期です。

ぐっすり眠って、しっかり食べて、ウイルスに負けない抵抗力をつけましょう。そして、生活リズムを整えて、自分の体は自分で守りましょう。

「豆」をもっと好きになろう！

豆には、栄養がたっぷり含まれていて、病気を予防してくれたり、健康な体を作ってくれる食材です。豆が苦手な人も、豆をもっと好きになって、豆料理をすすんで食べましょう。そして、体の中から鬼を追い払いましょ！

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

～今月のおすすめ！給食レシピ～

豆をのりよく食べよう！

郷土料理		汁物		汁物	
呉汁		すりつぶした大豆が入った栄養満点みそ汁		汁物	
		(作り方) ① 大豆を洗って、30分以上水につける。 ② 煮干だしをとる。 ③ ①を潰け水ごとミキサーにかけ、粗みじんにする。 ④ ちくわ、厚揚げは食べやすい大きさに切る。 ⑤ さといも、にんじん、だいこんはいちょう切りに、ごぼうはさがきに、葉ねぎは小口切りにする。 ⑥ 鍋に②を入れ火にかけ、葉ねぎ以外の野菜を入れる。 ⑦ 野菜が煮えたら、③④を入れ、みそを溶いて加える。 ⑧ 最後に葉ねぎを加える。		大豆をゆでてからミキサーにかけると、早くできます。	
				子どもたちにも好評！ 心も体も温まります。	
(分量)	(4人分)	にんじん	60 g	煮干	10 g
ちくわ	30 g	だいこん	120 g	中みそ	50 g
厚揚げ	80 g	ごぼう	40 g		
大豆	25 g	葉ねぎ	20 g		
さといも	100 g				

今月の給食目標



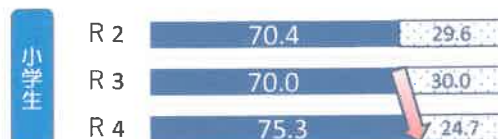
生活習慣病について知り、
正しい食習慣を身につけよう

岡山市の子どもたちの生活習慣はどうか？

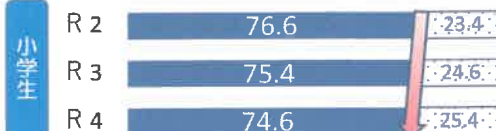
教育に関する総合調査結果（岡山市全体）より

※値はすべて%

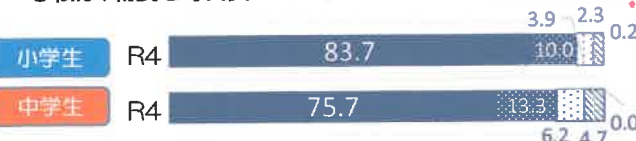
○私は、早寝早起きなど規則正しい生活をしている



○私は、食事のとき、好き嫌いをなく食べている



○私は、朝食を毎日食べている



小学生の約16%、中学生の約24%の子どもたちに、「毎日朝ご飯を食べる」習慣がないことがうかがえます。

生活習慣に課題が
みられます...

生活リズムを整えよう！

毎日の生活リズムを整えることから、見直してみましょう。
そして、①早寝・早起き、②バランスのよい食事、③適度な運動、この3つを心がけましょう！

