

給食だより

令和 6年 2月
岡山市立御津学校給食センター

今年の立春は、2月4日（節分の翌日）です。立春は、「春が立つ＝春の兆しが見え始める時期」という意味で、暦の上では春のスタートを意味しています。周りの身近な草木に目を向けてみましょう。小さな芽を出していたり、つぼみがふくらんでいたりと、春の訪れを教えてくれているかもしれません。
まだまだ寒い日が続きますが、ぐっすり眠って、しっかり食べて、体調を整えて、もうすぐやってくる春に備えましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？

体の「健康」、心の「健康」、いろいろな「健康」がありますが、「腸」の健康を考えたことがありますか？
「腸」は、私たちが食べたものに含まれている「栄養素」を体の中に取り入れる「入口」です。私たちは、口に食べものを入れて、もぐもぐかんで体に入れますが、「栄養素」はおなかの中の腸から体にとり込まれます。そのため、腸が健康でないと、私たちは生きていくために必要な栄養をきちんととり入れることができなくなります。
おなかの中の「腸」を元気な状態にしておくことが、健康であるためにとても大切です。

腸内環境を整えるには 朝ご飯を食べた後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物 便秘がちの人は、意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品

野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

～今月のおすすめ！給食レシピ～

日本の伝統料理

かす汁
 (分量) (4人分)

塩鮭(切身)	80 g	ごぼう	40 g
油あげ	20 g	葉ねぎ	20 g
さといも	80 g	酒かす	15 g
こんにゃく	40 g	煮干	8 g
にんじん	60 g	中みそ	30 g
はくさい	80 g	白みそ	20 g
だいこん	80 g		

汁物
 日本酒が作られるこの時期に、昔から食べられてきた伝統料理です。

【おいしく作るポイント】
 酒かす・みそを加えた後は、沸騰させないように注意しましょう。
 (風味が損われてしまいます。)

体の中から温まる、ECO料理！

(作り方)
 ① 煮干しだしをとる。
 ② 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、白菜は食べやすい大きさに、葉ねぎは小口切りにする。
 ③ 油あげは湯でおしめて、短冊に切る。こんにゃくは短冊に切り、さつとゆでしておく。
 ④ 塩鮭は一口大に切っておく。
 ⑤ 鍋に①のだしを入れ、②③(ねぎ以外)を入れ、煮る。
 ⑥ 野菜に火が通ったら、④をそっと入れ、弱火で煮る。
 ⑦ 煮汁をお玉に1杯すくい、酒かすを溶く。
 ⑧ ⑥に⑦、中みそ・白みそを入れる。(みそは少しずつ入れて、味を調える。)
 ⑨ 最後に葉ねぎを加える。

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

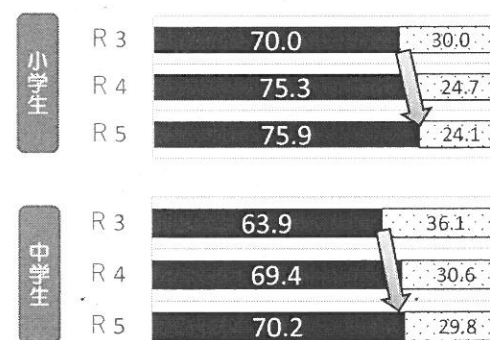
岡山市の子どもたちの生活習慣はどうか？

※値はすべて%

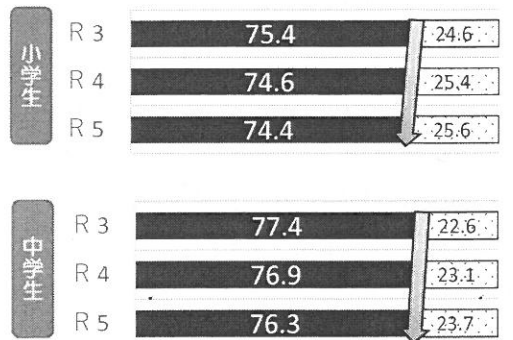
教育に関する総合調査結果（岡山市全体）より

☒ あてはまる
☐ どちらかというあてはまる
☐ どちらかというあてはまらない
☐ あてはまらない
☐ ほか

○私は、早寝早起きなど規則正しい生活をしている

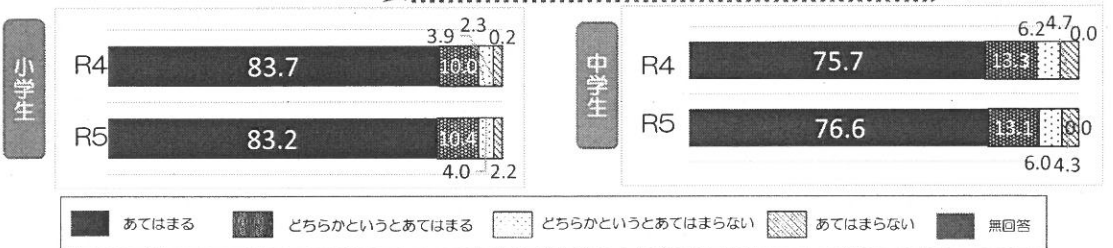


○私は、食事のとき、好き嫌いをなく食べている



○私は、朝食を毎日食べている

昨年より、小学生の朝ご飯を毎日食べる割合が減っています。



生活習慣を見直してみませんか？

規則正しい生活やバランスのよい食事をこころがけて、いろいろなことにチャレンジできる健やかな体を作りましょう。

家族みんなで！
できることから始めてみましょう……

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物のとり過ぎに注意する
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 時間を決めて、軽く体を動かす

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う