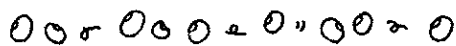


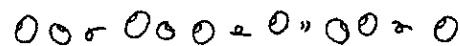
# 2月 給食だより

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザや風邪に負けない体を作るには食事が大切です。バランス良く食べるように心がけましょう。

2月は、節分ですね。鬼は外～福は内～「みんなが健康に過ごせますように！」元気に福を呼び込みましょう。



## 2月3日は節分の日



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に豆をまくことによって、病気などの災いを追い払う行事です。節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で「畑の肉」と言われています。

### 大豆の効果

- からだを温める
- 糖を燃焼する（ダイエット効果）
- 骨粗しょう症予防
- 脳の活性化
- 繊維質が多い（整腸作用・便秘予防）
- 成長の促進



（主な大豆製品）豆腐、納豆、もやし、油揚げ、枝豆、豆乳、きな粉、味噌・しょうゆなどの調味料



## 子どもの時から『うす味』に慣れましょう

調理に欠かせない『塩』ですが、古くから保存料でもあり、体にとって不可欠なものです。ただし、摂取しすぎると、高血圧などの生活習慣病の原因にもなるので、“うす味でおいしく食べる”ことは、幼いうちからとても大切です。加工食品に含まれる食塩量の目安ですが、意外に含まれているのが、ソーセージやウインナー、パンなどの加工食品です。パンの種類によっては、脂質が多い物もあるので、コレステロールが高い・塩分が高いという方は、特に気を付けてみましょう。

### ★減塩のポイント★

- ①みそ汁は、出汁をとって具たくさんに
- ②麺類などの汁は、最後まで飲まない
- ③ナトリウムを排泄してくれるカリウムの多い食品を摂る（野菜・いも類・果物など）
- ④香りや風味を利用する（大葉、ねぎ、パセリ、レモン・ゆずなどの酸味、ごまなど）
- ⑤しょう油や食塩だけでなく、砂糖も一緒に減らす



## 給食のレシピ紹介～鬼まん～

（材料）約2人分

- さつまいも 50g
- 砂糖 20g
- 薄力粉 20g

（作り方）

- ① さつまいもは皮をむき、8mm程の角切りにする。
- ② ボウルに①と砂糖をいれ、なじむように混ぜ水気が出るまで30分程置く。
- ③ 薄力粉を加えスプーンでクッキングシートに乗せる。
- ④ 蒸し器で20分程蒸せば完成！

お子様と一緒に  
作ってみてください！

