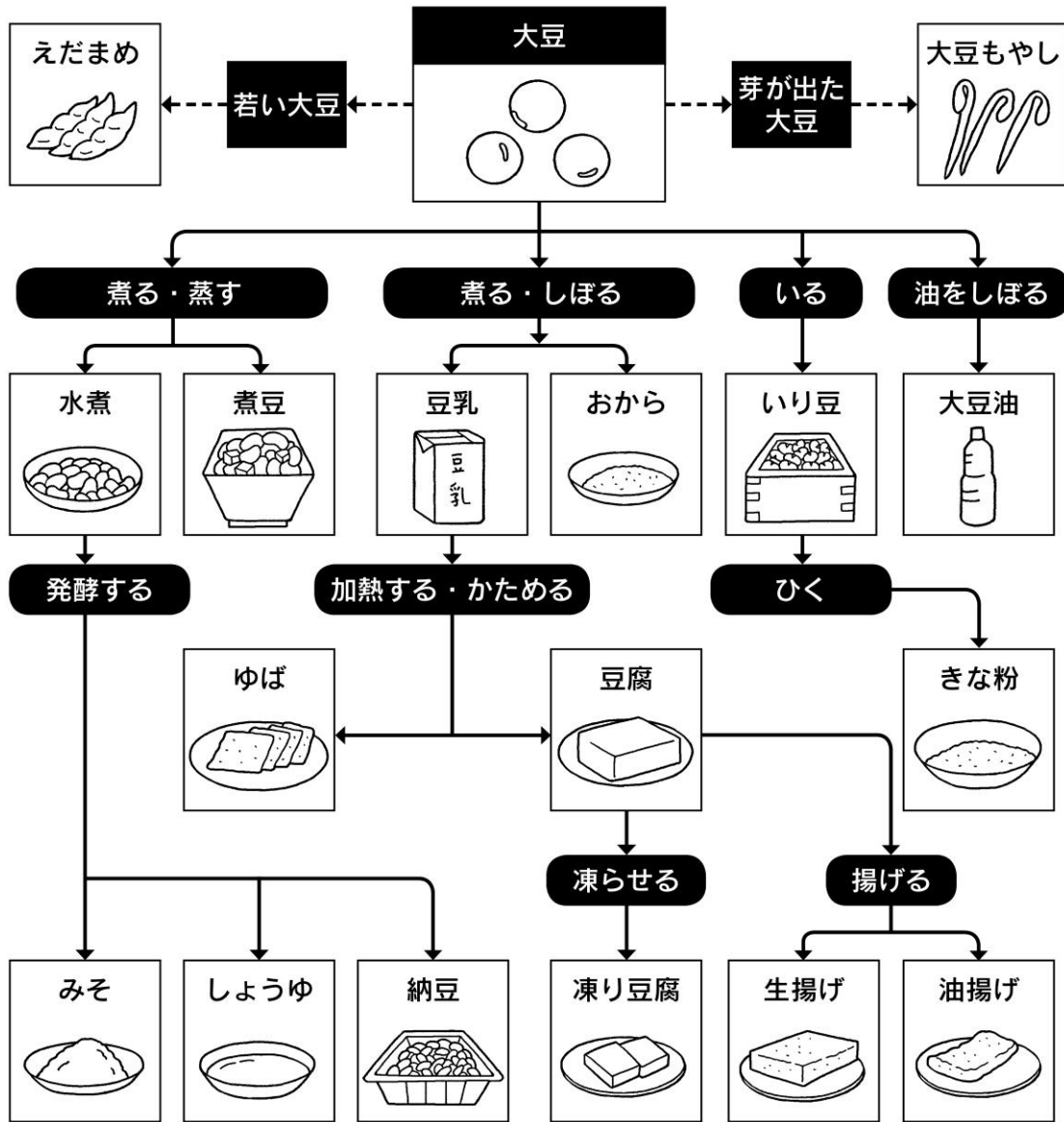
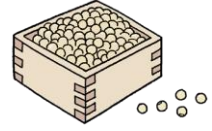


暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。たくさん食べて、外で体を動かして元気に過ごしてほしいと思います。食物繊維が豊富な豆をはじめ、海藻や芋、野菜を食べてビタミンを摂取し腸の調子を整えていきましょう。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



大豆は畑の肉！

大豆は体を作るもとになる良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。そのほか、ビタミンやカルシウム、食物繊維など、体に良いさまざまな栄養が含まれています。

給食の中に隠れている大豆製品をさがしてみましょう。



もっと食べよう まめ



豆には大豆以外にもあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。



今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

「まごわやさしい」を食べて健康に！

「まごわやさしい」とは、摂取することで健康的な食生活を送ることができる日本の伝統的な食材の頭文字をあわせたものです。

「まごわやさしい」を意識することで、栄養バランスのよい食事にあります。普段の食卓に取り入れてみましょう。



ま...まめ
ご...ごま
わ...わかめ(海藻類)
や...やさしい
さ...さかな
し...しいたけ(きのこ類)
い...いも

給食レシピ紹介

揚げ鯖のだいこんおろしかげ

<材料 4 個分>

鯖	4切れ (50g 程度)
酒	適宜
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜

~たれ~

水	大さじ 2
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
大根	80g 程度

<作り方>

- ①鯖に酒をふり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②大根は皮をむき、すりおろす。
- ③たれの調味料を煮立て、大根おろしを加える。
味を調べ、火を消す
- ④揚げた鯖にたれをかける。

*しその葉や柚で香りをつけて、アレンジしてみてください。減塩効果にもなります。

