

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和3年2月
No.10
作成：嘉麻市内
学校栄養士



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。元気に過ごすためには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



バランスのよい食事をしよう！

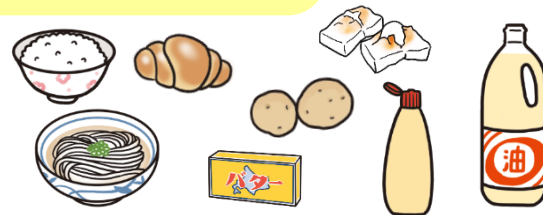
私たちは食べることで生きるために必要な栄養素を体にとり入れています。食べ物は、体の中でのはたらきによって大きく3つのグループに分けることができます。

おもに「体をうごかす」 (エネルギーになる)

黄色のグループ



体をうごかすだけでなく、熱をつくり体をあたためてくれます。

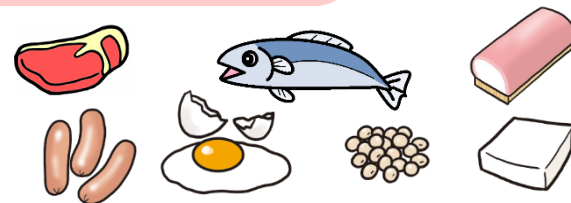


おもに「体力をつける」 (体をつくるもとになる)

赤色のグループ



筋肉など体をつくり、体力をつけてくれます。



おもに「抵抗力をつける」 (体の調子をととのえる)

緑色のグループ



ウイルスが体に入りこむのを防ぎ、ウイルスと戦う力も強くなります。



いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、3つのグループの食べ物がそろいます。バランスよく食べて元気に過ごしましょう！

2月

和食の日

はっこうしょくひん 発酵食品

「発酵食品」とは、酵母や細菌など目に見えない微生物たちのはたらきによってつくられる食品のことです。発酵することで、うま味がつくれおいしくなるだけでなく、消化吸収しやすくなります。また、さまざまな栄養素が増えることもあり、おなかの環境をととのえてくれます。和食には、なくてはならない食品です。

【大豆の発酵食品】



【お米の発酵食品】



【魚を発酵させたもの】



【野菜を発酵させたもの】



発酵食品パワーを日々の食生活にとり入れましょう！

豚汁

～給食のレシピ紹介～

だしのうま味に「みそ」のうま味も加わります。



＜材料 4人分＞

豚肉	60g
大根	80g
人参	40g
ごぼう	40g
ねぎ	20g
こんにやく	40g
厚揚げ	80g
炒め油	少々
酒	小さじ1
みそ	大さじ2と1/2
いりこ	12g
水	600cc

＜作り方＞

- いりこでだしをとっておく。
- 大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
- こんにやくは短冊に切り、下茹でする。厚揚げは、ザルに入れて上からお湯をかけて油抜きをして、一口大に切っておく。
- 鍋に油を熱し、豚肉、酒を入れ炒める。ねぎ以外の野菜、こんにやく、厚揚げを炒め、だしを加える。煮立ったらアクをとり、煮る。
- みそを溶き入れ、最後にねぎを加える。