

# 栄養だより

2019年(平成31年)

2月号

貝塚市学校給食会

2月は立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食事で、健やかに過ごしましょう。

## 冬の食生活 ~寒さに負けない体をつくろう~

### ◆たんぱく質は十分に

たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。体力を維持するためにも必要です。



### ◆ビタミンAをたっぷり摂ろう

のどや鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



### ◆油を上手に利用しよう

なたね油やごま油、バターなどの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。摂りすぎると生活習慣病の原因にもなりますが、適度な量の脂質は私たちの体に欠かせないものです。



### ◆ビタミンCは欠かさずに

ビタミンCはウイルスや細菌と戦う白血球の働きを助け、免疫力を高める働きがあります。ビタミンCは、体に蓄えておくことができないので、毎日摂りましょう。



### ◆ビタミンEを摂ろう

血行を良くし、体の新陳代謝を活発にします。



### ◆ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>を摂ろう

疲労回復のビタミンです。日々の疲れをためないようにしっかり摂りましょう。



しっかり食べて寒い冬を乗り越えよう😊

## 体調を崩してしまったら...

十分な予防・対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。体調を崩してしまった場合は、十分な栄養と睡眠をとって、安静にして過ごしましょう。

おかゆ

うどん  
にゅうめん

食べやすく消化のよいもの

+

鶏ささみ肉

たまご

白身魚

高たんぱく・低脂肪のもの

ビタミンAを含むもの

にんじん

ほうれん草

しょうが

にら

ねぎ

体を温めるもの



## 貝塚市の米が中学校給食に登場!

米は、今から二千数百年も前に日本に伝わり、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べものの一つです。2月1日(金)~2月18日(月)に、貝塚で収穫した「大阪エコ農産物」である『エコヒノヒカリ』という米を給食に使います。

### 「大阪エコ農産物」ってなに? ?



「大阪エコ農産物」は、農薬や化学肥料の使用を通常の半分以下に抑えて栽培された大阪府が認証する農産物です。より安心して私たちの環境にも配慮した農産物をみなさんにお届けするために、府内の農家さんが手間暇かけて栽培しています。生産者の方々に感謝しておいしくいただきます!!

### ★ごはんの栄養★

体を動かすエネルギー源

ごはん1杯(150g)

エネルギー 252kcal

たんぱく質 3.8g

脂質 0.5g



# 今月の献立より



## ◇みそおでん【15日(金)】

### <1人分の材料>

鶏肉	20g
大根	40g
里芋	25g
にんじん	20g
こんにゃく	20g
厚揚げ	20g
油	0.5g
みそ	6g
(A)みりん	1g
(A)濃口醤油	1g
(A)砂糖	1g
削り節	2g
水	40g

### <作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、大根・にんじんは厚めのいちよう切り、里芋は大きいものは半分にする。こんにゃくは食べやすい大きさに切り、ゆでる。厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒め、だし汁・大根・にんじん・里芋・こんにゃく・厚揚げを加えて煮る。
- ④ (A)・半量のみそを入れて煮、材料が柔らかくなったら、残りのみそを加えて仕上げる。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

2月のスプーンの日は、

5日(火)、7日(木)、14日(木)、21日(木)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



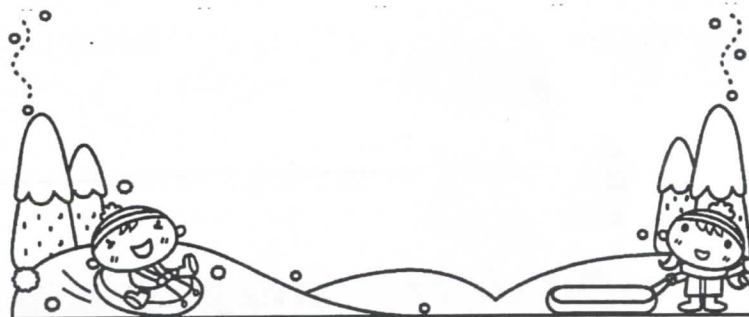
## ◇こんにゃくのピリ辛炒め【22日(金)】

### <1人分の材料>

こんにゃく	40g
油	0.4g
(A)砂糖	2g
(A)濃口醤油	5g
(A)七味	0.02g

### <作り方>

- ① こんにゃくは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② 油を熱し、こんにゃくを炒め、(A)で味を調える。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180