

# 栄養だより

2020年(令和2年)  
2月号  
貝塚市学校給食会

暦の上では春を迎えましたが、寒いが続いています。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

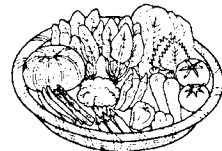
## 生活習慣病に気をつけよう

生活習慣病は、運動不足、夜型生活、脂質・塩分・糖分のとりすぎや偏った食生活などが原因で起こります。やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因となって起こることから、「生活習慣病」と呼ばれています。



## 生活習慣病を予防するには…?

- ☆朝ごはんを毎日食べる
- ☆栄養バランスのよい食事をする
- ☆脂質・塩分・糖分をとりすぎない
- ☆野菜や果物をしっかり食べる
- ☆よくかんで食べる
- ☆運動をする
- ☆十分な睡眠をとる



## 朝ごはんを毎日食べよう!

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の、脳や体はエネルギーが切れた状態です。朝ごはんを食べることで脳が刺激を受け、さらに胃腸が働き始め、体全体が目覚めていきます。朝ごはんを食べることで、1日の活動をスムーズに始めることができます。

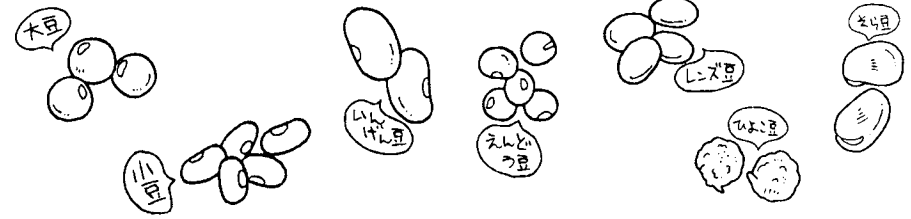


## 大豆を食べよう



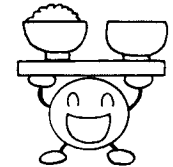
大豆は「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が豊富に含まれています。牛や豚などの肉を食べることが少なかった昔は、大豆が貴重なたんぱく質源でした。

豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが多く含まれていて、栄養が豊富です。豆は世界中でもよく食べられていて、たくさんの種類があります。



## ごはんと大豆は最高の組み合わせ!!

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米にはリジンが少ないので、大豆や大豆製品と一緒に食べることで、バランスのよい食事をとることができます。



## 毎日の食事に使われる大豆製品

大豆からはいろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓に並ぶものから、みそやしょうゆなどの調味料までさまざまです。

食事には、大豆からつくられた食品がたくさん使われています。

## 枝豆と大豆の関係

枝豆は大豆がまだ熟していない若いうちに収穫したものです。枝豆には、ビタミンAやビタミンCが含まれています。塩分を排出するカリウムも多く含まれています。



# 今月の献立より



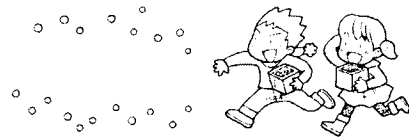
## ◇春雨のひき肉炒め【5日（水）】

### ＜1人分の材料＞

|              |       |
|--------------|-------|
| 豚ひき肉         | 15g   |
| 春雨           | 7g    |
| たけのこ水煮       | 10g   |
| にら           | 5g    |
| 白ねぎ          | 3g    |
| 土生姜          | 0.5g  |
| にんにく         | 0.07g |
| (A) 酒        | 1g    |
| (A) 濃口醤油     | 2g    |
| (A) オイスターソース | 0.5g  |
| (A) 豆板醤      | 0.1g  |
| ごま油          | 1g    |
| 塩            | 0.3g  |
| こしょう         | 0.02g |
| 水            | 10g   |

### ＜作り方＞

- ① 春雨はゆでて戻し、水気を切る。たけのこは千切り、にらは3cm、白ねぎは斜め薄切り、土生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ② ごま油を熱し、土生姜・にんにく・ひき肉を炒め、塩・こしょうをす。
- ③ たけのこ・白ねぎ・春雨・水を加えて炒める。
- ④ (A)・にらを入れて仕上げる。



2月のスプーンの日は、

3日(月)、6日(木)、17日(月)、28日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



## ◇ポトフ【28日（金）】

### ＜1人分の材料＞

|         |       |
|---------|-------|
| 鶏もも肉    | 15g   |
| じゃがいも   | 45g   |
| 玉ねぎ     | 40g   |
| にんじん    | 10g   |
| グリーンピース | 3g    |
| 油       | 0.3g  |
| 鶏がらスープ  | 5.6g  |
| コンソメ    | 0.4g  |
| 塩       | 0.24g |
| こしょう    | 0.02g |
| 水       | 36g   |

### ＜作り方＞

- ① じゃがいも、にんじんは2cmの角切り、玉ねぎは薄切りにする。グリーンピースはザルにあげ水をかける。
- ② 油を熱し、鶏肉・にんじん・玉ねぎの順に炒め、水・スープ・コンソメ・じゃがいもを入れて煮る。
- ③ グリーンピースを加え、塩・こしょうで味を調える。

※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。

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<br>(5cc) | 大さじ<br>(15cc) | カップ<br>(200cc) |
|-----------|-----|--------------|---------------|----------------|
| 水 酢 酒     |     | 5            | 15            | 200            |
| 醤油 みりん みそ |     | 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            |