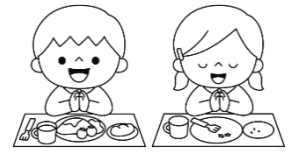


食育 だより

☎ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☎

2月4日は立春です。旧暦では、この日が一年の始まりとされていました。少しずつ日の出が早くなってきますが、お布団から出づら朝の寒さはまだ続きそうです。しかし、できるだけ早めに起きて、朝からしっかり食事がとれるような体のリズムにしていきたいですね。朝食では温かい牛乳や具だくさんの汁物などで上手に体を温めるとともに、一日を元気に過ごすパワーをつけましょう。

2月



亀山市 健康福祉部

バランスのとれた献立 のススメ

子どもは、心身を維持・成長・発達させるためにたくさんの栄養が必要です。その栄養をバランスよくとるためには食事の内容がとても重要です。ポイントを押さえ、日々の献立を効率的に考えましょう。

★献立作りの流れ★

1. 子どもの活動内容や活動量、季節、天気や気温などを考慮する。
(少なめ・多め、夏野菜・冬野菜、冷たいもの・温かいものなど)
2. 主食を決める。(ご飯、麺、パンなど)
3. 主菜を決める。(種類：魚、肉、卵、大豆・大豆製品など)
(調理法：蒸す・焼く・煮る・炒める・揚げるなど)
(味付け：塩・醤油・砂糖・味噌・ケチャップ・カレー粉など)
4. 主菜に合わせた副菜を決める。(種類：野菜、芋、海藻、きのこ類など)
(調理法・味付け：主菜と異なるものをそれぞれ選ぶ)

※材料、調理法、味付けなどが重複しないように組み合わせる。

★量のバランス★

主食：主菜：副菜 = 3：1：2の割合にする。

(主食は主にエネルギー、主菜は主にたんぱく質、副菜は主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源です。)

★よりおいしく、より健康的に★

季節感のある献立にする。(栄養価が高く、おいしく、低価格な旬の食材を選ぶ)

日本の食文化「だし」を効かせて、旨味を加える。(減塩にもつながる)

食事で使用しなかった果物や牛乳・乳製品、芋類などは、間食(おやつ)で補完する。



副菜 主菜



主食 汁物



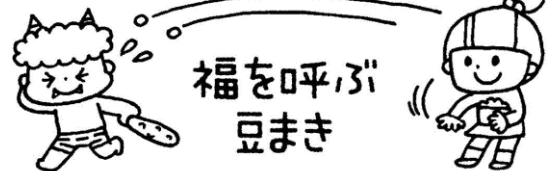
給食のレシピ紹介 チキンバーベキュー



鶏もも肉	200g	しょうが	1かけ
(A)しょうゆ・酒	少々	ねぎ	1本
片栗粉	適宜	砂糖	小さじ3強
揚げ油	適宜	しょうゆ	小さじ2強
りんご	1/4個	酒	小さじ1強

1. 鶏肉は一口大に切り、(A)を混ぜる。
片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる。
2. りんご、しょうがはすりおろす。
ねぎは小口切りにする。
3. 砂糖、しょうゆ、酒、2を混ぜ合わせ、加熱する。
4. 1に3をからめる。

※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。



立春の前日は、冬と春の季節の分かれ目「節分」です。身体の邪気(鬼=病・災・怒・愚など)を払い清め、福を呼びよせるという願いを込めて、煎り大豆(福豆)をまきます。地域によっては落花生などを用いるところもあるそうです。

他にも、柗の枝に鯛の頭を刺し、玄関先に取り付けて、鬼が入ってこないようにする風習もあります。

「鬼は〜外! 福は〜内!!!」日本の伝統を子どもたちに継承していきたいですね。