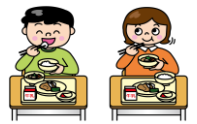




2月食育だより

No.12

駅家西小学校 給食室



げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

1月11日(木)~16日(火)の期間に行われた「ミニ保健」の時間に養護教諭から、睡眠の大切さについて、栄養教諭から、朝ごはんの大切さについて子どもたちにお話をしました。

ご家庭でも朝ごはんの大切さについて考えてみていただければと思います。



あさ こう か 朝ごはんの効果

<p>き しゅうちゅうりよく やる気や集中力 たか が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>うん どう のうりよく 運動能力 アップ</p>	<p>べん び 便秘を よ ぼう 予防する</p>	<p>せい かつ 生活リズムが ととの 整う</p>
--	------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--



えい よう い しき 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

しゅ しょく
主食

ごはん おにぎり
パン

+ しる もの
汁物

やさい
野菜の
みそ汁
やさい
野菜
スープ

+ おかず(主菜)

にく さかな たまご だいず
肉・魚・卵・大豆のおかず

+ くだ もの
果物

+ ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト



なや べつ あさ た 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付き



! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



～2月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。2月に登場する注目献立をご紹介します。

2月2日（金）

・ごはん ・いわしのかば焼き ・ポイルキャベツ ・豆腐汁

～節分献立～



2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目をあらわす日です。節分には、病気など悪いことをもたらす鬼が出てくると考えられています。その鬼を追い払うために、「鬼は外、福は内」と豆まきをし、自分の年齢の数だけ豆を食べる風習があります。また、いわしの頭をヒイラギの枝にさして家の入口や台所につるす風習もあります。ヒイラギのトゲといわしを焼いたにおいで鬼を追い払います。

2月8日（木）

・パンフキンパン ・タコボール ・温野菜 ・オニオンスープ

～リクエスト献立（タコボール）～

「たこボール」は毎年のリクエスト献立で人気の高いメニューです。たこボールは、たこ、豆腐、キャベツ、ねぎなどを混ぜ合わせ、給食の先生が一つずつ丸め、油で揚げた料理です。たこは、瀬戸内海でたくさんとれ、広島県では、特に福山市や三原市、尾道市でたくさんとれます。かみごたえがあり、よくかんで食べるとあごが丈夫になります。

2月21日（水）

・もぶりごはん ・炒めなます ・豚汁


～郷土料理（広島県）～



広島の方で「混ぜる」ことを「もぶる」と言います。もぶりごはんは、旬の食べものを甘辛く煮て、その煮汁ごと、ごはんに入れて食べる広島郷土料理です。昔から、祝い事や人が集まるときに、作られてきました。

作ってみませんか？
2月の学校給食

たこボール

材料（4人分）		作り方
ゆでたこ（ぶつ切り）	100g	① ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。 ② ①を丸めて、油で揚げる。 ③ 皿に盛り付け、お好みでとんかつソースをかける。 ☆アレンジレシピ☆ ・とうもろこしやウィンナーなど中の具材を変えてもおいしく仕上がります。 ・とんかつソースの代わりに好みソースをかけてもおいしいですよ。 
豆腐（つぶして、水気を切る）	1/2丁	
キャベツ（粗いみじん切り）	50g	
ねぎ（小口切り）	4本	
小麦粉	大さじ5	
塩	少々	
あおりの粉	少々	
揚げ油	適量	
とんかつソース	適量	

生地が柔らかくて丸めにくい場合は、小麦粉を足してみてください。



ひとこと Memo

瀬戸内海では、たこがたくさんとれます。広島県では、尾道や三原が有名です。

毎年のリクエスト献立に必ず登場する給食人気メニューです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	152kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.6g

過去のレシピ等をホームページで紹介しています。