



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ！

令和4年10号 朝倉郡学校給食会

2月3日は節分でした。そこで2月は、大豆や大豆製品に注目してみましょう。大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質や鉄などの栄養素が多く含まれるほか、体を健康にする成分も含まれています。朝食にみそ汁と納豆など、日々の食事に大豆製品を取り入れていきましょう。



全国生活習慣病予防月間



～今、自分ができる予防はなに？～

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は、大人の病気じゃないの？と思う人もいると思いますが、運動、食事、休養や睡眠などの生活の仕方が、生活習慣病を発症するかしらないかのカギとなります。生活習慣病は、子どもの頃から健康的な生活を実践することで、予防することができます。40年後、50年後、健康に過ごすためにも、「小さな一歩」を日々積み重ね、健康な体づくりを心がけましょう。

生活習慣病の要因

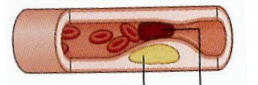


健康な血管



これらの生活習慣が続くと

脂肪などがたまり、狭くなった血管



脂肪
血液のかたまり

高血圧、糖尿病、高脂血症となり、放っておくと心臓や脳の血管が破れることも・・・

いま、気を付けよう！こんな食事

毎日の食事において【糖分・脂質・塩分】のとりすぎは、生活習慣病に大きく関わっているといわれます。どんな食べ物に多いかを知り、意識して食事ができるようになれば、生活習慣病予防の一步となりますね☆

糖分の多い食べ物



塩分の多い食べ物



脂質の多い食べ物



いま、私にできることは？

できそうなことから始めましょう

- 目標例
- 野菜をたくさん食べる
- 間食の量を今までより減らす
- ゲームは1日30分までにする
- 朝のウォーキングをする など



IRONXE カレーマーマーボー



【材料】4人分

- 合びき肉・・・100g
- 豆腐・・・400g(1丁)
- 人参・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・1/2～1個
- にら・・・20g
- おろしにんにく・・・少々
- おろししょうが・・・少々
- サラダ油・・・適宜
- 水・・・大さじ4
- 料理酒・・・小さじ1
- カレールウ・・・15g
- カレー粉・・・少々
- ケチャップ・・・小さじ2
- ソース・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・少々

【作り方】

- 人参・玉ねぎはみじん切りにする。にらは1cm長さに切る。
 - 豆腐は1.5cm角に切る。
 - カレールウは、刻んでおく。(又はフレーク状のものを使用する)
 - フライパンを熱してサラダ油を入れ、合びき肉・にんにく・しょうがを炒める。
 - ④に人参・玉ねぎをいれて炒め、火が通ったら、カレー粉・水・カレールウ・ケチャップを入れる。
 - ⑤に豆腐を加え、火が通ったらソース・しょうゆ・塩で味を整え、にらを入れて煮る。
- ※豆腐は、ゆでたりレンジで加熱したりして最後に加えると、煮くずれが少なくなります。

栄養価 一人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	211	13.0	11.0	99	2.3	2.5	1.3



学校給食週間

ランチ委員会が提案し、全校で取り組みました。



1月の献立より
おすすめメニュー

《低学年の部》

第1位 ハンバーグおろしソース

第2位 マーボー豆腐と

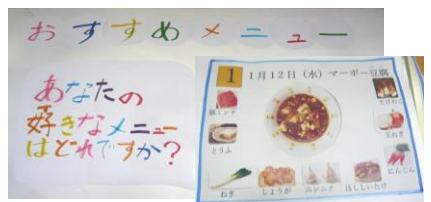
クロダマルカレー

《高学年の部》

第1位 いわしのおかか煮

第2位 ペンネのミートソース

第3位 ハンバーグおろしソース



えいようせんたい

しょくレンジャー！

