

2月 給食だより

令和3年度
甘楽町学校給食センター

暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、大豆や大豆からできる食品を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体づくるとなる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用*
- レシチン……動脈硬化予防*



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

給食目標

正しい食習慣を身につけよう

減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように日標準量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

種類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない

給食レシピ 五目豆(2月9日)

材料 4人分 作りやすい分量(小学生の分量の約10人分)

- 水煮大豆 100g 豚ひき肉 100g にんじん 70g
- こんにやく 100g さつま揚げ 100g 昆布 10g 水 100g
- しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1 和風だし(顆粒)小さじ1 油小さじ1

作り方

1. にんじん、さつま揚げ、こんにやくは1, 5cmの色紙切り、昆布は2cm角に切って水に浸しておく。
2. 鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
3. こんにやく、水煮大豆、昆布、昆布の戻し汁、砂糖を入れて煮る。沸騰したらしょうゆ、和風だし、にんじん、さつま揚げを入れ、落し蓋をして煮含める。

味噌汁やスープは具たくさんに！

味噌汁やスープは、中に入れる具によって、栄養価が変わってきます。一緒に組み合わせる料理によって、野菜、海藻類、大豆製品など不足している栄養素が補えるように工夫してみましょう。また、具たくさんにすることで、塩分を含んだ汁の量を少なくでき、うま味も増すので無理なく減塩できます。

