

きゅうしょくだより

立春を迎えると暦の上では春になりますが、実際に1年の中で一番寒いのは2月です。朝ごはんに温かいスープや味噌汁を食べて、体の中から温まり、1日を元気にスタートしましょう！



おはよう！あさごはんでスイッチオン

ねぎ味噌のおにぎり

1人分のエネルギー 247 kcal 塩分 0.2g

材料

★ねぎ味噌（作りやすい分量）

ねぎ 2本(200g)

ごま油 大さじ1

味噌 大さじ3弱(50g)

砂糖 小さじ2

みりん 大さじ3

しょうゆ 小さじ1

酒 大さじ1

かつお節 小袋2パック(5g)

★おにぎり(1人分)

ごはん 150g

ねぎ味噌 5g

作り方

★ねぎ味噌

- ①ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに、ごま油を熱し、ねぎを炒める。しんなりしたら調味料を加え、混ぜながら煮つめる。
- ③かつお節を加えて、水気がなくなったら、ねぎ味噌の出来上がり♪

★ねぎ味噌おにぎり

- ①ごはんをおにぎりの形にする。
- ②ねぎ味噌5gをおにぎりにぬって出来上がり♪



作り方を
動画で紹介♪



忙しい朝は作り置きのねぎ味噌をおにぎりにぬって、時短朝ごはんになります。食欲がなくてもいくつも食べたくなる味わいで。焼きおにぎりにしても美味しいですよ。ねぎ味噌はおにぎり以外にも、炒め物の味付けなど、いろいろな料理に使うことができます。

ネギト

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



2月5日(木)は、お弁当の日

この日は、給食を作っている調理員が、衛生管理の研修したり、新しい献立の調理実習を行う日になっています。お弁当作りは大変かと思いますが、ご協力をよろしくお願ひします。

【お弁当作りの工夫】

- ♡ 楽しく、おいしく食べられるようする。
おにぎりフィルム、カラフルなお弁当カップ、キャラクターの形をしたおかずがオススメ♪
ご家庭で食べ慣れているおかずや好きなおかずを入れる。
- ♡ 食べきれる量を意識する。
完食できれば、子どもたちの自信につながる！
- ♡ 詰めるおかずの割合を『主食：主菜：副菜=3：1：2』にする。
栄養のバランスが整いやすい！

★5月のきゅうしょくだよりでは、お弁当の食中毒予防について掲載しています。
そちらも参考にしてくださいね。



主食…ごはん、パン、麺類など。『熱や力になるもの』

主菜…肉、魚、卵などたんぱく質が多いおかず。『血や肉や骨になるもの』

副菜…野菜、きのこなどがミネラルやビタミンが多いおかず。『体の調子を整えるもの』

節分



節分は、「季節の変わり目」を意味しており、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしています。立春前の節分には、「鬼は外!福は内!」のかけ声とともに豆まきをし、年齢の数の豆を食べて厄除けをします。豆は「炒った大豆」を使いますが、殻つきの落花生を使う地域もあるそうです。



また、玄関に柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」を飾ります。これは、いわしを焼いた匂いと柊のトゲで鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

PICK UP!
【大豆】

大豆は「畠の肉」といわれるくらい、良質なたんぱく質が豊富です。その他にも、腸内の環境を整えてくれる食物繊維や、強い骨と元気な血液を作るカルシウムと鉄も多く含んでいます。

大豆そのものよりも、加工された食品を目にすることのほうが多いでしょう。豆腐や油揚げ、凍り豆腐、納豆、きなこ、しょうゆ、味噌など多岐にわたっています。そして、私たちの食卓に欠かせないものばかりです。

加工品のひとつに「大豆ミート」があります。名の通り、大豆をお肉のように加工したもので。大豆ミートは、お肉と比べて、環境への負荷が少ない食材としても注目されています。ミンチやブロックなどの形状があり、水で戻して使うタイプやそのまま使えるものなどが販売されています。ハンバーグや唐揚げなど、幅広くお肉の代替えとして料理に使うことができます。また、大豆ミートを使用したレトルト食品や冷凍惣菜も販売されています。ナゲットやシチューなど、価格は高めですが、手軽に試すことができますよ。

冬も忘れず、水分補給



夏に意識的にとっていた水分ですが、冬はどうでしょうか？人間の体は、汗をかかなくても水分が失われています。冬は、気温が低くのどの渴きを感じにくいくらいです。寒い冬だからこそ、こまめに水分補給するように心がけましょう。

POINT

・時間を決めて飲む

朝起きたら、10時に、昼食の前に、家に帰ったら、お風呂上りになど、水分補給のタイミングを決めると、意識して水分補給しやすくなります。白湯や常温の水、温かいお茶などが飲みやすいですね。



・3食の食事をしっかりとる

「水分補給」というと、飲み物をイメージしやすいですが、食べ物からも水分をとることができます。汁物はもちろん、ごはん、肉、魚、野菜にも水分は含まれています！