

# きゅうしょく通信

## いただきます!



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

### 今月のイチオシ!

#### 給食メニュー

## 受験応援献立 受かるビ丼

#### 材料(4人分)

- ごはん・・・丼4杯分
- 豚肉スライス・・・100g
- 牛肉スライス・・・100g
- たまねぎ・・・200g
- にんじん・・・60g
- たけのこ・・・80g
- キャベツ・・・160g
- にら・・・40g
- サラダ油・・・小さじ1/2
- 赤味噌・・・大さじ1
- コチュジャン・・・小さじ1/3
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・少々
- おろししょうが・・・少々



#### 作り方

- ①たまねぎ、にらは1cm幅、にんじん、たけのこ、キャベツは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し肉を炒め、にら以外の野菜を火の通りにくいものから炒める。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④③とにらを加え炒める。
- ⑤④をごはんにのせる。

※家庭で作りやすいようにアレンジしています。

## しょくじ ちから みなもと 食事は力の源です

勉強でもスポーツでも、ここぞという場面で成果を十分に発揮するために、まず、しっかり「食べる」ことが大切です。

勉強やスポーツをがんばれるよ!

●朝ごはんを食べる  
午前中を元気で過ごす力になる

●主食を食べる  
炭水化物は脳や体を動かす力のもとになる

●野菜を食べる  
体の調子を整える



## だいず た もっと大豆を食べましょう!

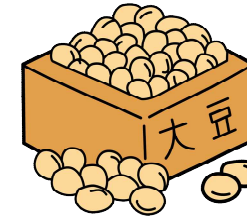
給食で苦手なものとしてあがる事が多い大豆ですが、たんぱく質をはじめ、鉄やカルシウム、食物繊維などが多く含まれ、しっかり食べてほしい食材のひとつです。

ご家庭で豆料理を食べる機会が少なくなっているように感じます。毎日の食事に豆料理を取り入れませんか。2月3日は節分で、豆を食べる風習があります。豆まきが終わったあとの炒り大豆(福豆)を食べてみましょう!自分の年にひとつ加えた数を食べると1年健康に過ごすことができるといわれていますよ。

### すごい!大豆の栄養パワー!



丈夫な骨や歯をつくる



記憶力アップ

貧血予防

疲労回復

便秘予防

### 給食に登場する豆料理を ご家庭でどうぞ

2月の給食に登場するポークビーンズは、豚肉と豆をトマト味で煮込んだアメリカの代表的な家庭料理で、豆が苦手なお子さんでも食べやすいです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。作り方はクックパッドの津山市キッチンに掲載しています。右側のQRからご覧ください。

クックパッドに津山市のキッチンを開設しています! 保育所や学校の給食レシピも公開中!



津山市食育推進キャラクター「しよくだん」

### だいず た もの 大豆からできる食べ物わかるかな?

大豆はさまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。大豆からできる食べ物いくつ知っていますか?お友達やご家族と話してみてくださいね。

ほかにどんな食べ物があるかな?

