



スクールランチ

令和4年
まなづる小学校

早咲きの桜が見頃を迎え、春が近づいてきていますが、まだ寒い日もあります。日中と朝晩の寒暖の差は大きいので、体調の管理が必要です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



日本の食事のよさを 知ろう!

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずにも組み合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

どんなおかずにも 合うご飯

みずで炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。

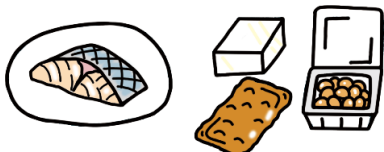


みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具だくさんすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



体の調子をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

今月のこんだてから (材料) 4人分

ココア豆



大豆水煮	150g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1
ココアパウダー	小さじ2

(作り方)

- ① きな粉と砂糖とココアパウダーを混ぜておく。
- ② 大豆の水煮の水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ ②を油で揚げる。くっつきやすいので、箸や網で混ぜながら揚げる。
- ④ 揚げた大豆の油をよく切って、熱いうちに①をまぶす。

節分のメニューでした。畑の肉といわれるほど栄養たっぷりの大豆。たんぱく質、カルシウム、鉄分など成長期に摂りたい栄養が詰まっています。おやつ感覚でパクパク食べられ、かむトレーニングにもなります。ココアなしできなこ豆、ココアの代わりに抹茶にアレンジしてもおいしいです。

食育だより2月

"五"に隠された和食の知恵

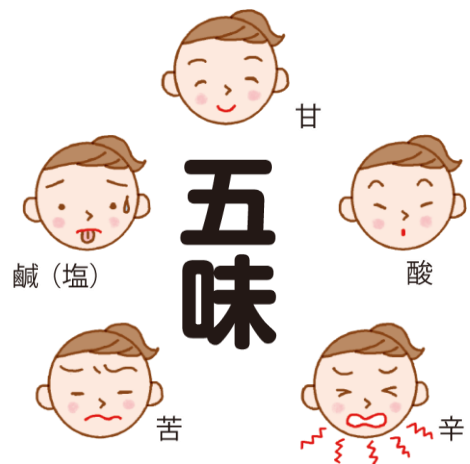
「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスもととの整いやすくなります。

五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で※、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適(おもてなし)



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。