

食育だより担当	2月食育の目標
栄養士：又吉	健康な体を作る食事について考えよう
978-3522 (与勝調理場)	

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じるじきになりました。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気にかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。



日本の食事のよさを 知ろう!

日本では、主食のごはんにみそ汁などのしるもの、そして旬の食べものなどをおかずに組み合わせ、様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。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

水で炊くのでとてもヘルシーです。量のわりにカロリーは少ないのが特徴です。米は腹持ちもよく、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、良質なたんぱく質原にもなります。

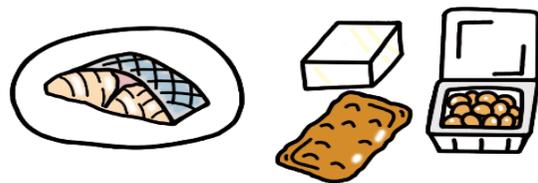


みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めるといわれています。具たくさんにすると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。

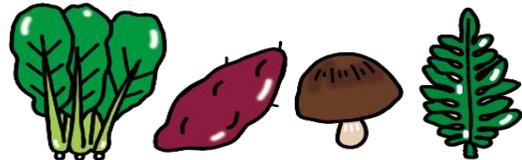


体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体に良いはたらきをする脂質栄養が豊富に含まれており、血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。また、豆腐や納豆などの大豆加工食品は、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、 海そうが盛りたくさん



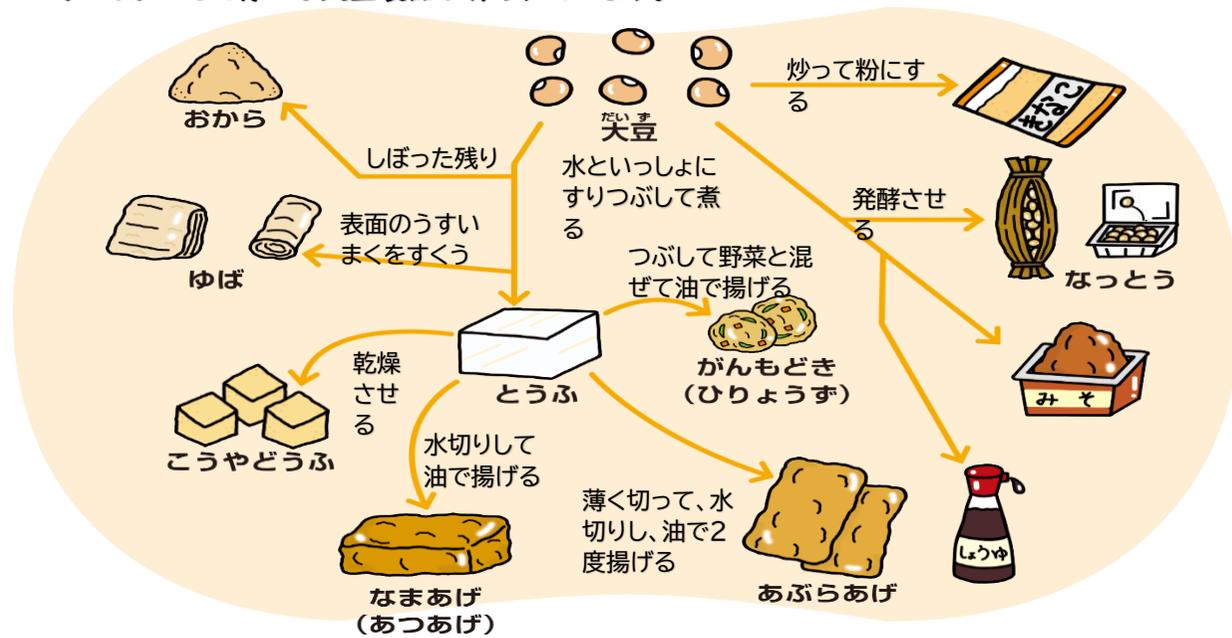
体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめにはたらく」「まめにくらす」「まめな人」...などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

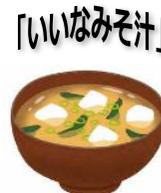
とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質たんぱく質や、脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工して様々な大豆製品が作られています。



平数屋小5年生が考えたみそ汁が登場します!

12月に平数屋小学校5年生の食育授業で、栄養バランスのよいみそ汁の実を考えました。グループごとに考えたみそ汁の実の内容を選定し、5年生オリジナルみそ汁ができました。みそ汁の名前は「いいなみそ汁」です!

2月2日(木)の給食として登場しますので、ぜひご家庭でも、みそ汁の内容を聞いてみてくださいね!



岩手の食をおあげんせ!

うるま市は平成24年に、岩手県盛岡市と友好都市提携を結びました。給食センターでは、提携10周年を迎えたことを記念し、岩手県盛岡市大慈寺小学校と交流給食を実施します。相互の郷土料理や特産品を使用した給食を提供し、児童生徒の食文化の知識を深めることをねらいとしています。ぜひご家庭においても岩手県の料理についてお話を聞いてみてください!

岩手の郷土料理・特産品を使った料理

- ・6日(月) 雑穀カレー
- ・7日(火) 岩手まるごとごはん、ひつつみ
- ・8日(水) せんべい汁、鶏のりんごソースかけ、きりせんしょ
- ・9日(木) 盛岡じゃじゃめん
- ・10日(金) 星ごはん、鮭の南部焼き

