



令和5年 2月 こんだてひょう

(小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

Table with columns: 日曜 (Day), こんだてめい (Menu Name), ちやくにくなるもの (Ingredients), からだのちようしをよくするもの (Ingredients), はたらくちからやたいおんになるもの (Ingredients), えいようか (Energy/Calories), 脂質 (Fat), 食塩相当量 (Salt), れんらく (Portion/Notes). Rows include dishes like ミソワタンスープ, きりほしだいこんのみそしる, チリコンカンソース, etc.



ホームページはこちらです。
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、
長野市のホームページで公開しています。
左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

調理員募集！(会計年度任用職員)
第四給食センターでは調理員(パート)の募
集をいたします。
詳しくはホームページにてご確認ください。



2月 食育だより



今月の
目標

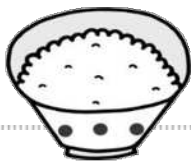
食事と健康の関係を知ろう

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

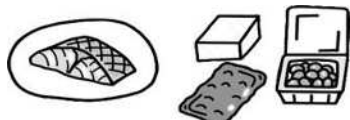
日本型の食事スタイルで生活習慣病予防！

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。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。



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。

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ていただきましょう。



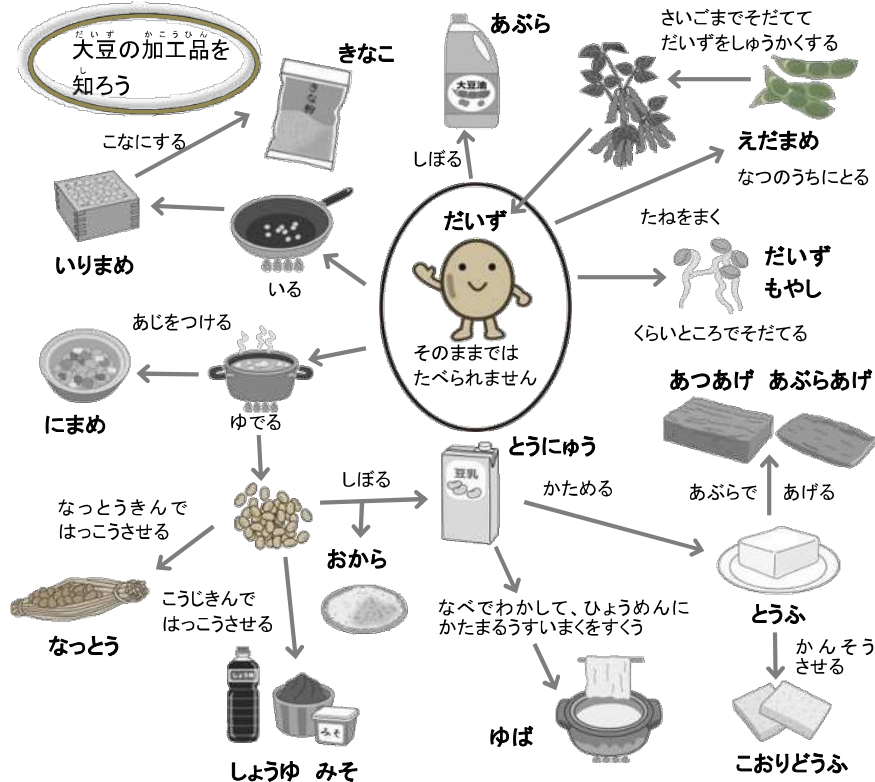
野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



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。

がんや心臓病、糖尿病などの生活習慣病は、食事、運動、睡眠等生活習慣の乱れが大きな原因の一つになるともいわれています。食事の面では、バランスのとれた食事を1日3食よくかんで食べることが大切です。子どものうちからよい生活習慣を身につけるようにしましょう。

大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル等を多く含みます。しかし、豆そのままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな加工品が作られています。



給食メニューの紹介

材料 (4人分)

おから	40g
人参	20g
キャベツ	80g
ほうれん草	20g
ツナ	35g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

卵の花サラダ

作り方

- ① おからは、蒸してから冷ます。
- ② 人参はせん切り、キャベツは1センチ幅に切り、ゆでて水で冷まし水を切る。
- ③ ほうれん草はゆでて、氷にとり、水気をしぼり2センチに切る。
- ④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ おからと野菜とツナをドレッシングで和える。

* 給食の分量になっています。

ご家庭に合わせて作ってください。