

給食だより

毎月19日は食育の日



令和3年度

2月号

裏磐梯学校給食共同調理場

今月の給食のめあて

小学校：冬の食べ物と健康について考えよう。

中学校：かぜを防ぐ食事と病気の時の食事について考えよう。

☆大豆の変身 大豆を積極的に食べよう☆

大豆は、伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。ヘルシーな食べ物としても知られ、日本の食生活を支える食品でもあります。

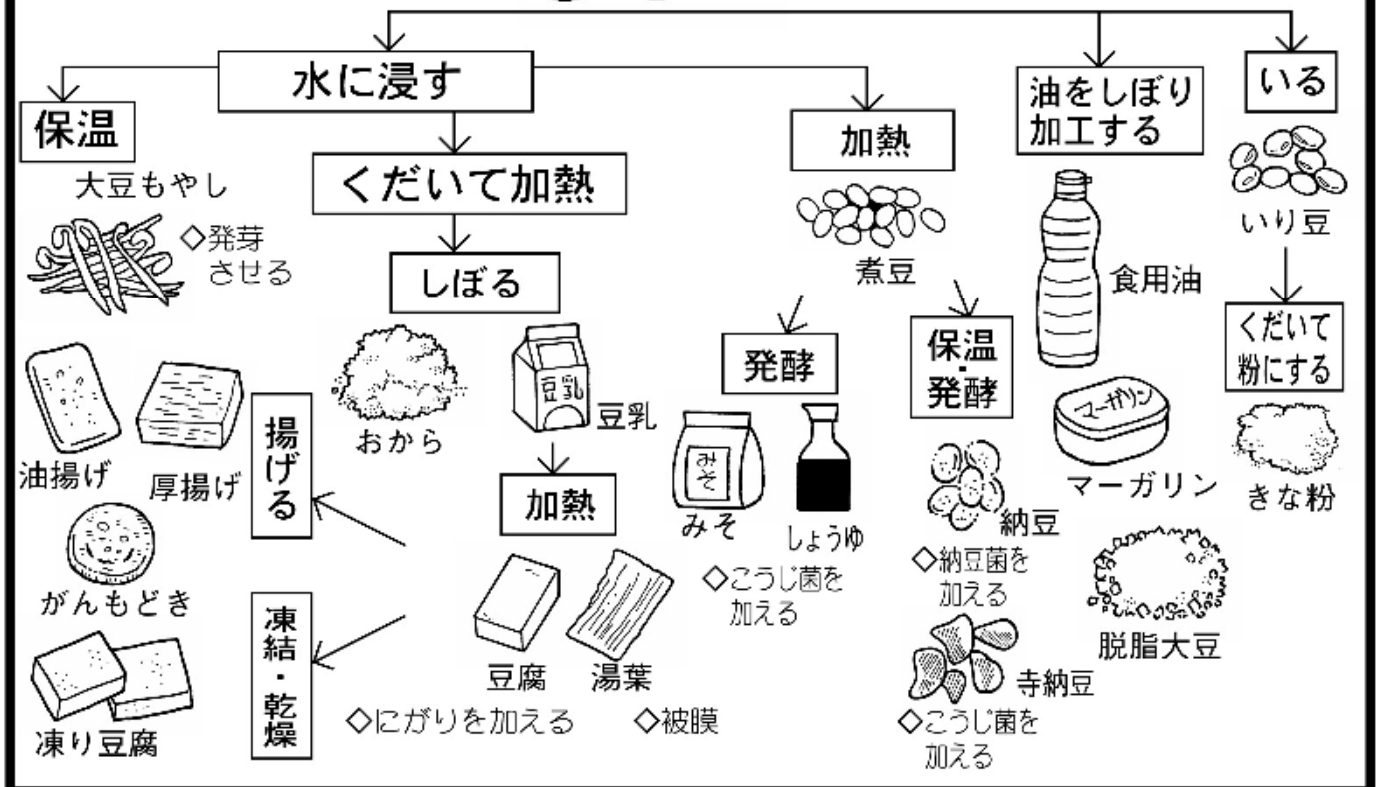
大豆からは、いろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさんの大豆からつくられた食品が使われているのです。



大豆からつくられる食べ物大集合!!



大豆



《栄養満点の大豆！しっかり食べよう》

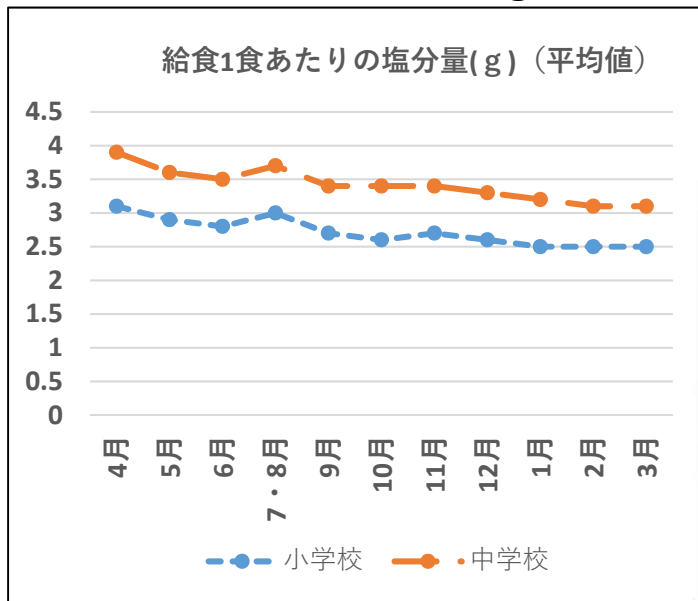


大豆は、たんぱく質が豊富だけでなく、脂質・ビタミン・ミネラルなども豊富に含み「畑の肉」とも言われています。大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化吸収しやすくなっているものや栄養価がアップしているものもあります。

給食での減塩の取り組み

塩分の取り過ぎは高血圧の原因となり、心血管疾患になるリスクを高めます。大人になると、だんだん塩味を感じにくくなることから、塩分の過剰摂取をしやすくなります。子どものうちからの減塩で、薄味に慣れておくことが重要です。

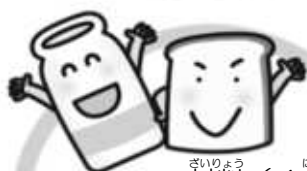
給食では、できるだけ塩分を控え、かつ美味しい給食を提供できるように、献立を見直したり、できるだけ手作りで提供するようにしたり取り組んできました。4月と比べて、3月の献立では約0.5gの塩分を控えられるようになりました。(塩0.5g＝親指と人差し指でひとつまみ程度の量)



汁物は、かつお節と昆布からだしをとっています。貝たくさんにすることでさらに減塩になります！



2016年度の国民健康栄養調査によると、福島県民の1日あたりの食塩摂取量は、全国で2番目に多い結果でした。1日の目標量(男性8g、女性7g)を上回り、男性は11.9g、女性は9.9gの摂取量でした。



今月の献立から 給食レシピ 石狩汁

材料(4人分)

鮭	80g	にんじん	40g
じゃがいも	120g	豆腐	100g
ねぎ	30g	だし汁	500cc
大根	100g	みそ	40g
		バター	10g

2/5(水)の献立でした。
漁業や酪農が盛んな北海道の郷土料理で

1. 鮭は骨を取り除いて角切りにする。じゃがいも、大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はサイコロ切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ火にかけ、大根、にんじん、じゃがいも、と火の通りにくい順に具を入れ、柔らかくなるまで煮る。沸騰したら、鮭も加える。
3. 具材に火が通ったら、豆腐とねぎを加えひと煮立ちさせる。
4. みそとバターを加えて、味を調える。

