

# 給食だより

2018  
2月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください

2月の栄養目標 病気に負けない体をつくる食事をしよう

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

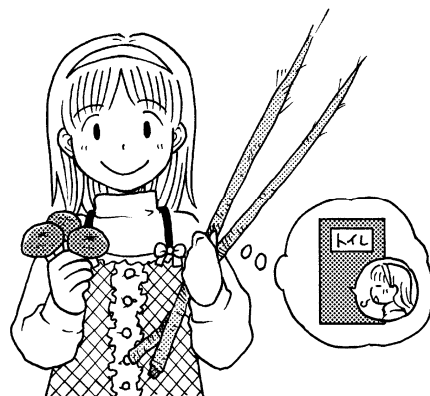
**かぜに負けない 体づくりのための食事**

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

いろいろな病気の予防に

**食物繊維をとりましょう**

食物繊維は、腸の動きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがありますので、さまざまな食品を組み合わせるとりましょう。



## 大豆は「デザイナーズフードピラミッド」の頂点にいます！

ご存知ですか？1990年代、アメリカ合衆国政府発表の「デザイナーズフードピラミッド」の頂点に大豆がいることを。これは、がん予防に効果がある食品をあらわしたもので、米国がん研究所が作成しました。

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらにうまみが増えます。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょ。



### ● 献立紹介 カレー味の揚げ大豆 ●

材料〈4人分〉

- 乾燥大豆 60g (水煮の場合は倍量で)
- でんぷん 適量
- 揚げ油 適量
- カレー粉 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々

〈作り方〉

- ①大豆を水でもどし、かためにゆでる。
- ②でんぷんをからめ、油で揚げる。
- ③カレー粉、砂糖、塩をまぜたものをからめる。

カレー粉のかわりに、きな粉でもおいしいよ♪

