

2月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

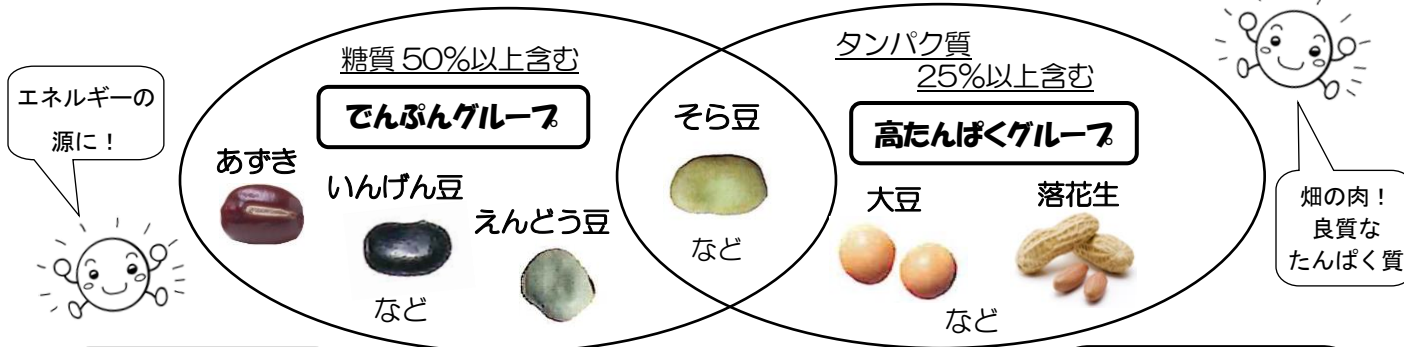
「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

2月3日の節分は、春の始まりである「立春」の前日です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。食事の栄養バランスに注意し、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



すごいぞ！豆の力

豆は、含まれる栄養素で大きく2つに分けられます。その他にも、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。



カルシウム

骨や歯を作るのに必要な栄養素です。骨量が増える成長期には、十分な摂取が必要です。

食物繊維

豆には、腸の動きを活発にし排便を促す、不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

ポリフェノール

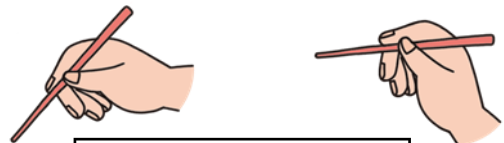
抗酸化作用のあるポリフェノールは、抗アレルギー作用や免疫力を高める効果があります。

ビタミン

糖質をエネルギーに変えるビタミンB1、脂質の代謝に必要なビタミンB2など、ビタミン類を豊富に含みます。

日本人に欠かせない「はし」

- 正しい鉛筆の持ち方で、はしを1本持つ。
- はしで「1の字」を書くように縦に動かす。



正しい「はし」の持ち方



- もう1本のはしを親指の付け根から中指とくすり指の間に通す。
- 上のはしだけを動かすように使う。

豆のような小さな食材は、はしを正しく使わなければ、上手くつかめません。この機会に、はしの使い方を見直してみましょう。

まよいばし



なみだばし



よせばし



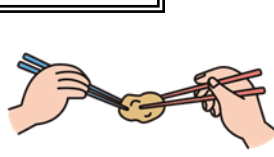
してはいけない「はし」の使い方



さしばし



もちばし



わたしばし

ご感想、ご意見をお寄せください。

松山市のホームページ

http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

「学校給食で食べたい我が家の献立」 優秀作品 紹介

ご家庭の献立が令和2年度に学校給食で登場します。お楽しみに！



ほっこり 貝だくさんうどん



おすすめポイント！

野菜がいっぱい入っていて、栄養たっぷり、やさしい味になっています。

卵と豚肉と 玉ねぎのあんかけ丼



おすすめポイント！

さっぱりした味つけで食べやすいです。簡単にできて栄養もたっぷりです。

しょうが焼きチャーハン



おすすめポイント！

にんにくの芽をおいしく食べられる献立です。ごはんをうす味にすると具材の味がしっかします。

ジャーマンポテト



おすすめポイント！

じゃがいもが甘くてホクホクしておいしいです。家庭でも気軽に作れます。

ささみの大葉梅肉揚げ



おすすめポイント！

食欲がないときでも、梅の味でさっぱり、しっかり食べることができます。



我が家の献立

「我が家の献立」のレシピは、市HPに掲載しています。

下記 URL よりご確認いただき、是非ご家庭でも作ってみてください！

※給食で提供する際に、ご提案いただいたレシピから食材や切り方等を一部変更する場合があります。