

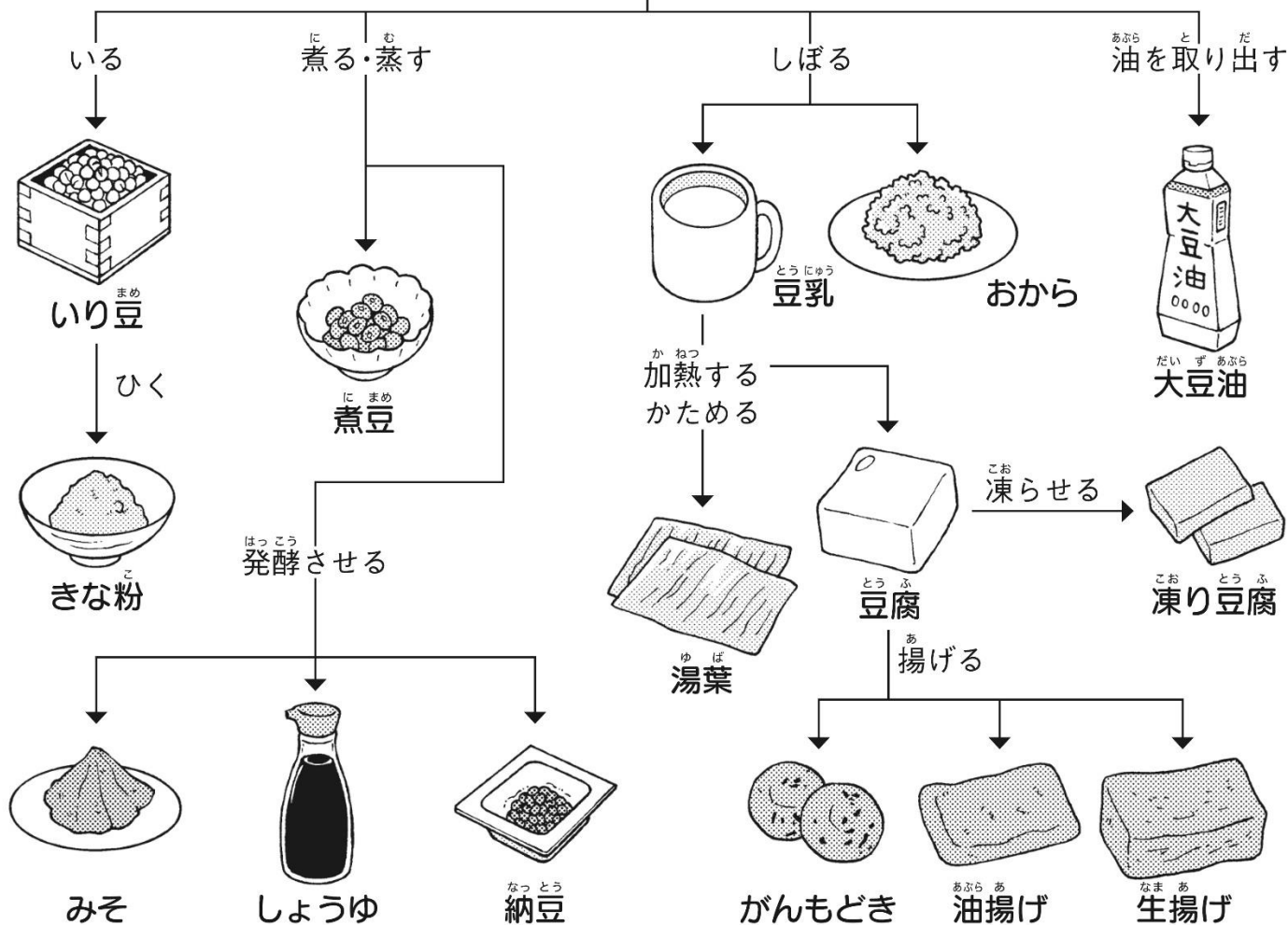
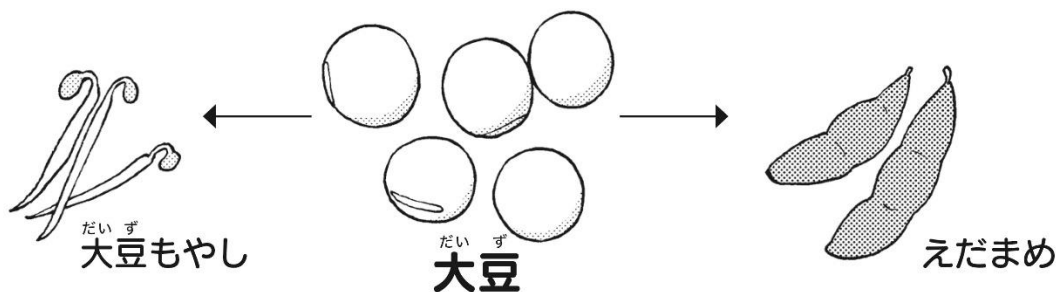
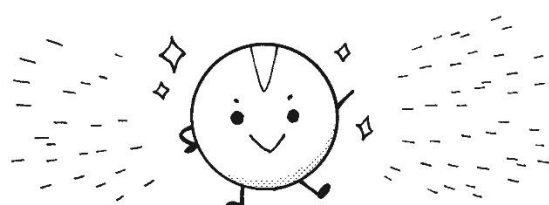
きゅうしょくだより

令和5年2月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを
追い払いましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。
大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉
など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの
食生活を支えています。

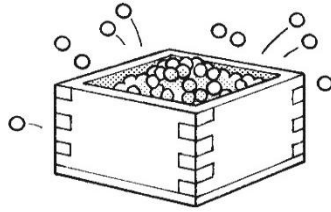


クイズ

大豆は畑の

に入る言葉は？

- ①卵
- ②人気者
- ③肉



大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。

③肉

健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている



健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。

すばらしい食事？

ついつい過ぎてしまう塩分……

とり過ぎは生活習慣病を招くのに……

10歳の塩分目標摂取量は6g未満

約6.3g

約2.9g

約4.4g

塩分少なめでおいしい、そんな食事はないかなあ

あるよ！

えっ

それは給食!!

なんと1食2g未満!

わあ

すごーい!

※学校給食のナトリウム(食塩相当量)の食事摂取基準値は8歳~11歳のものです。

作ってみませんか？ しらすごはん (3日の献立より)

【材料】(4人分)

【作り方】

- 米 2カップ
- とりもも小間 50g
- サラダ油 小さじ1
- 酒 小さじ1.5
- にんじん 1/3本
- 油揚げ 1/2枚
- 干しいたけ 2枚
- たけのこ 3~4cm
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- しらす干し 大さじ3
- むき枝豆 大さじ2
- 混ぜ込みわかめ 大さじ2

- ① 米は洗米し、30分以上水に浸し、ザルにあげる。
- ② 枝豆はゆでて冷ましておく。
- ③ にんじん・たけのこ・しいたけは千切りにする。
- ④ 油揚げは千切りにし、湯通しし油抜きしておく。
- ⑤ 熱した鍋に油をひき、とり肉・酒を加えよく炒める。
- ⑥ にんじん・たけのこ・しいたけ・油揚げの順に炒める。
- ⑦ 調味料を加え、味をなじませる。
- ⑧ さらにしらす干しも加えて炒める。(A)
- ⑨ ⑧の具材と煮汁を分ける。
(煮汁と水を合わせてごはんを炊く)
- ⑩ 炊いたごはんに、具材・枝豆・混ぜ込みわかめを加え、混ぜ合わせたら完成。