

# 食育Information

毎月19日は食育の日



## きらきら六中健康指針

- ・早寝・早起き・朝ごはん
- ・進んで運動に取り組もう
- ・思いやりの心をもちよう



節分は立春の前日で、冬から春へと季節の変わる節目の行事です。「鬼は外！」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」を信じて災いをはらう意味があります。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して戸口に飾り、邪気をはらう習慣もあります。給食では3日(金)が節分献立です。いわしのすり身を使って、サーディンナゲットを作ります。ご家庭でもいわし料理を味わい、鬼を追いはらって、福を呼びましょう。

## きらきら六中健康指針

### ・・・「早寝・早起き・朝ごはん」・・・

寒い朝、温かい布団からなかなかでられなくて、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまった・・・という人はいませんか？

「みそ汁一杯三里の力」ということわざがあります。「朝ごはんの一杯のみそ汁は三里(12キロ)を歩く力となる。栄養豊富なみそ汁は健康を育むパワーのもとになる。」という意味です。温かい具たくさんのみそ汁やスープを食べて、体を暖めてから登校すると元気に一日をスタートできますね。

「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」(埼玉県教育委員会)より「おにぎり de スープ」をご紹介します。ぜひお試しください。



### (1) 主食をご飯とするメニュー

## メニュー6【おにぎり de スープ】



- 1【材料(2人分)】
- |            |      |       |        |
|------------|------|-------|--------|
| ・冷凍しておいたご飯 | 400g | ・豚ひき肉 | 50g    |
| ・ベーコン      | 40g  | ・えのき  | 1/2パック |
| ・しめじ       | 1房   | ・卵    | 1個     |
| ・塩         | 適量   | ・油    | 少量     |
| ・コンソメ      | 1個   |       |        |

- 2【作り方】
- ① ベーコンを細断に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。えのきも石づきを取り1cm位に切る。
  - ② ご飯を電子レンジ(600w)で2分くらい加熱する。
  - ③ 鍋に油を少量入れ、ひき肉を入れ炒める。
  - ④ 水を入れ、ふつとさせ、コンソメを入れる。
  - ⑤ しめじ、えのきを入れ、塩で味を調える。
  - ⑥ とき卵を入れ、かき混ぜる。
  - ⑦ ご飯をおにぎり型にし、鍋に盛り付け、その上からスープをかける。ご飯を焼きおにぎりにしてもよい。

3【調理の時間】 10分

## 野菜ソムリエのヘルシー野菜術

先月12日(木)に食育講演会(新座市保健センター主催)が開かれました。タイトルは「野菜ソムリエのヘルシー野菜術」、講師は上原弘之氏(野菜ソムリエ・ベジフルコミュニティ埼玉所属)より、珍しい野菜の実物紹介、新座市の野菜について、おいしい食べ方の紹介、にんじんポタージュの試食もあり、盛りだくさんの話をうかがいました。そのなかで、「農業を身近に感じ、野菜に興味を持って食べてほしい」という言葉が印象に残りました。

成長期のみなさんは、一日に緑黄色野菜100g、その他の野菜(淡色野菜)250g食べるめやすがあります。野菜に興味を持ち、新座産のおいしい野菜を食べて、野菜パワーを見直してみませんか？



緑黄色野菜で  
体の調子を  
ととのえよう!!



昔ながらの知恵  
かぜに効く淡色野菜

ねぎやにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、音からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみよう。

## 今月の食材について

今月も、埼玉県産の米、米粉、みそ(県産大豆と米から作っています)、しょうゆ(県産大豆と麦から作っています)を使います。野菜は、尾崎農園さんのにんじん、ながねぎ、はくさい、ブロッコリー、さといもを使う予定です。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。児童生徒が地元の農産物や食について興味や関心をもつように地元でとれた農産物を使用しております。

