

令和3年2月

# 給食だより



## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

今年は、2月3日が「立春」で、その前日にあたる2月2日は「節分」です。このように日付が変わるのは、1897年以來124年ぶりだそうです。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けずに、規則正しい生活と栄養のバランスが良い食事を心がけましょう。

### 今月のめあて「健康を考えた食事をしよう」

私たちは、毎日の食事から体に必要な栄養を得ています。栄養のバランスを考えて食事することは、健康な体づくりのために大切なことです。また、テストや受験勉強での夜更かしが続くと、生活リズムが乱れやすくなり、食習慣にも影響します。食べる時間や内容を考えて、1日3食の食事をきちんと食べましょう。

夜食や間食に、スナック菓子など塩気の強いものを選び、一回に食べる量が多いと、塩分のとりすぎに繋がります。







塩分は、体の中の血液や消化液などの体液に溶けていて、細胞の内と外との水分量を調整し、一定に保つ働きがあります。

塩分を多く摂取すると、細胞の内と外のバランスが崩れ、高血圧症をはじめ、様々な生活習慣病の原因となります。塩分のとりすぎには注意しましょう。

### 食塩摂取量の目標値

|                | 男子     | 女子     |
|----------------|--------|--------|
| 中学生以上<br>1日あたり | 7.5g未満 | 6.5g未満 |
| 給食<br>1食あたり    | 2.5g未満 |        |

### 減塩のポイント！

|  |  |   |
|--|--|---|
| 調味料のつけ過ぎやかけ過ぎに気をつける。<br>      | スナック菓子やお煎餅など塩気の強いお菓子は量を決めて食べる。<br>   | 香味野菜や香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。<br>      |
| 汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。<br> | 塩分量が少ない調味料や食品を選ぶ。(栄養成分表示をチェックする)<br> | 漬物や佃煮、魚卵などの塩分の多いおかずは食べる量に注意する。<br> |

### ☆ 給食センターおすすめレシピ ☆

## 辛み豆腐汁

《材料4人分》

|       |        |                           |          |
|-------|--------|---------------------------|----------|
| 油     | 小さじ1   | キャベツ                      | 1/8玉     |
| 豆板醤   | 小さじ1/2 | にら                        | 1/4束     |
| 豚ひき肉  | 80g    | だし汁                       | 2カップ     |
| 酒     | 小さじ2   | しょうゆ                      | 小さじ1     |
| にんじん  | 1/4本   | みそ                        | 大さじ2・1/2 |
| えのきたけ | 1/4袋   | 大豆水煮                      | 1/2カップ   |
| 豆腐    | 1/2丁   | 水                         | 1/2カップ   |
| 油揚げ   | 1/2枚   | ※ミキサーにかけておく<br>豆乳1カップでもよい |          |

辛み豆腐汁は、豆腐や大豆を使った人気メニューの一つです。大豆は、良質なたんぱく質やカルシウム、鉄を豊富に含む食品です。

《作り方》

- ① にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、えのきたけは石づきをとり1/2に切りほぐし、にらは2cmに切る。豆腐はさいの目、油揚げは短冊切にし油抜きをする。
- ② 鍋に油を熱し、豆板醤、豚ひき肉、酒、にんじんを入れて炒める。
- ③ だし汁を入れ、アクがでたらとる。
- ④ えのきたけ、豆腐、油揚げを入れる。
- ⑤ ミキサーにかけた大豆水煮(※)、みそ、しょうゆを入れる。
- ⑥ キャベツ、にらを入れて仕上げる。