



給食だより

令和6年2月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

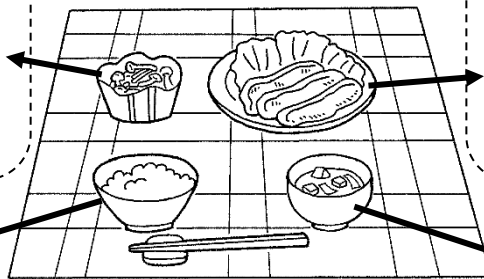
栄養バランスのよい「日本型の食事」

日本型の食事は、主食の米を中心に、魚や肉・野菜・果物など、さまざまな食材を組み合わせた食事で、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスが整った理想的な食事とされています。

最近は肉や脂質の摂取量が多くなっていて、栄養のバランスが崩れてきていると言われています。一度、日本型の食事について見直してみましょう。

副菜

野菜、きのこ、いも、海そうなどを使ったおかずです。ビタミンや無機質を多く含みます。



主菜

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずです。たんぱく質を豊富に含みます。脂質も含まれます。

主食

ごはん、パン、めんなどです。炭水化物を多く含みます。

汁物

足りない栄養素や水分を補います。

給食レシピ

2月6日の「減塩献立」から一品を紹介します。
花かつおの風味をいかして、うす味でもおいしく食べられる、児童生徒にも人気のおかずです。

ほうれん草のおかかあえ

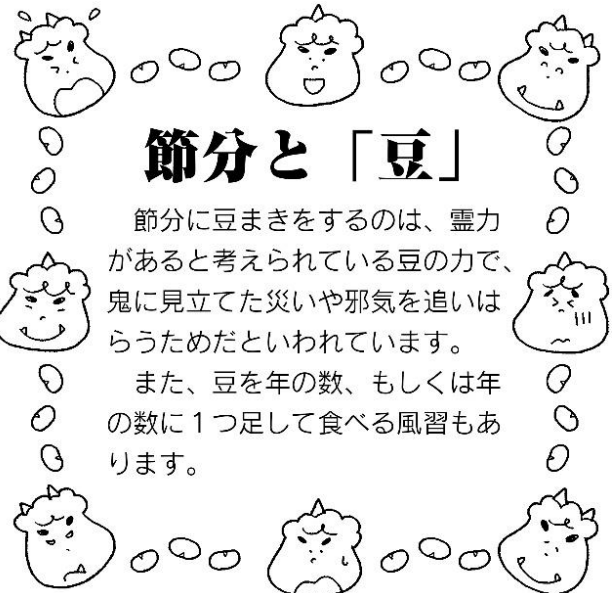
<材料 4人分>

- | | | | |
|--------|-----|-------|------|
| ・ほうれん草 | 80g | ・さとう | 1.2g |
| ・はくさい | 80g | ・濃口醤油 | 4.8g |
| ・人参 | 40g | ・花かつお | 2g |

<作り方>

- ① ほうれん草、はくさいは、約1cmの長さに切る。人参は短冊切りにする。
- ② さとう、濃口醤油は合わせてたれを作っておく。
- ③ ①の野菜をたっぷりの熱湯に入れてゆがき、その後冷ます。
- ④ ③の野菜、②のたれを合わせてあえ、最後に花かつおを加えてあえる。

*給食の分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

..大豆は畑の肉..

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」と呼ばれています。大豆は醤油やみそ、豆腐などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

