

ペロリ!



第11号

冬休みが明けて1か月になりました。節分が過ぎ、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。最後までみんなで元気に過ごすために、給食はできるだけペロリ!して健康な体をつくっていきましょう!

健康にいい食材を取り入れよう

寒さが続く今の時期こそ、体調を整えるためにしっかりと栄養がある健康的な食事がしたいです。そんな時は、「まごわやさしい」をキーワードに食材選びをするとよいでしょう。「まごわやさしい」という言葉は、栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい7つの食材の頭文字からきています。

まめ (豆類) …良質なたんぱく質



ごま (種実類) …抗酸化作用



わかめ (海藻類) …ミネラルや食物繊維



やさい…ビタミンや食物繊維



さかな (魚介類) …D H A や疲労回復



しいたけ (きのこ類) …ビタミンD



いも…食物繊維やビタミンC



いろいろな食材を取り入れて、
寒さに負けない健康な体を手に入れよう!

3月3日はひなまつりです

ひなまつりは「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。この日の行事食には、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひなあられなどがあります。

給食のレシピを大公開！

今回は、給食で人気のおかず2品のレシピを紹介します。

☆チャプチェ☆

[材料 4人分]

- | | |
|---------------|------------------|
| ・豚肉……………80g | ・しょうゆ……………小さじ2 |
| ・人参……………20g | ・砂糖……………小さじ2 |
| ・たけのこ千切り……20g | ・酒……………小さじ1 |
| ・キムチ……………15g | ・サラダ油……………小さじ1/2 |
| ・小松菜……………40g | ・ごま油……………小さじ1/2 |
| ・マロニー……………15g | ・水……………大さじ1 |
| ・おろししょうが……少々 | |
| ・おろしにんにく……少々 | |

[作り方]

- ①にんじんは千切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ（半量）を豚肉と炒める。
- ③にんじん、たけのこ、キムチを加えて炒める。
- ④残りのしょうゆと砂糖、水を加えて、マロニー、小松菜を入れて炒め、煮つめる。
- ⑤仕上げにごま油を入れて完成！

☆華風きゅうり漬け☆

[材料 4人分]

- | | |
|---------------|----------------|
| ・きゅうり……………2本 | ☆酢……………小さじ2/3 |
| ・にんじん……………10g | ☆砂糖……………小さじ1/3 |
| ・塩……………ひとつまみ | ☆しょうゆ……………小さじ1 |
| | ☆ごま油……………少々 |
| | ☆白いりごま……………少々 |

[作り方]

- ①きゅうりは4ミリくらいの輪切りにし、さっと湯通しして水にさらす。水きりをして塩でさっともんで重石をして漬け込む。にんじんは細い千切りにし、湯通しして水にさらす。
- ②きゅうりの水気を軽く絞り、水きりしたにんじんと合わせ、☆を混ぜて材料に合わせ、味をなじませて、完成！