



給食だより



2月4日は立春で暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。

インフルエンザやノロウイルスなど、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗いうがいと、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。体調を崩さないように気をつけましょう。



栄養バランスの良い食事



人の体には様々な栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなど）が必要です。

食品によって、多く含まれる栄養素やほとんど含まれない栄養素があります。そのため、必要な栄養素を体にとり入れるためにには、様々な食品を組み合わせてバランス良く食べる必要があります。

栄養バランスの良い食事と聞くと難しく感じるかもしれません、そんなに難しいことではありません。

主食・主菜・副菜をそろえると様々な食品を食べることができます、自然と栄養バランスが整います。

また、ご家庭で食事をつくる際には、下の図を参考に1回の食事で「3つの食品グループ」の食品を取り入れた食事を心がけてみてください。毎日の食事で栄養をバランス良くとって元気に過ごしましょう。

「3つの食品グループ」

栄養素の働きから、3つの食品グループ（黄色・赤色・緑色）に分けたものです。



黄色：体を動かしたり、体温を維持したりするためのエネルギーになるもの

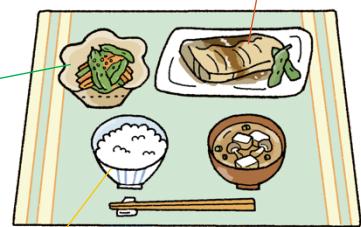
赤色：血や筋肉や骨など体をつくるもの

緑色：体の調子を整えるもの



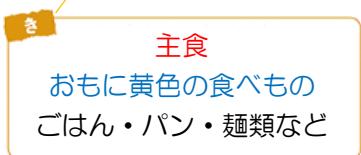
あか

主菜
おもに赤色の食べもの
魚・肉・卵・大豆製品など



みどり

副菜
おもに緑色の食べもの
野菜・きのこ・果物など



き

主食
おもに黄色の食べもの
ごはん・パン・麺類など

主食・主菜・副菜の組み合わせがこのようなバランスになると良い食事と言われます。

主食 : 主菜 : 副菜 = 3 : 1 : 2

今月のおすすめ食材



ごぼうに含まれる食物繊維の量は、野菜の中でもトップクラスです。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方をバランス良く含み、便通の改善や腸内環境を整える効果が期待できます。

皮に香りやうま味が含まれているため、むきすぎず、こそげ落とす程度の下処理がおすすめです。

毎月19日は、「食育の日」です。
旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

チキンチキンごぼう

【材料】4人分

- ・鶏もも肉：400g
- ・ごぼう：150g
- ・グリンピース：適量
(枝豆でも可)
- ・片栗粉：適量
- ・サラダ油：適量

【合わせ調味料】

- ・醤油：25g
- ・砂糖：10g
- ・料理酒：20g
- ・みりん：20g
- ・水：25cc

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大にカットし、ごぼうは斜め切りにして水に5分ほどさらし、水気を切ります。グリンピースはさっと塩茹でします。
- ② 鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶし、170~180℃の油で揚げます。
- ③ 鍋に合わせ調味料を入れひと煮立ちさせてから火を止め、②を加えて絡めます。
- ④ グリンピースを入れて絡め、器に盛り付けます。

Let's
Cooking

