



# 給食だより

## 2月号

野々市市小学校給食センター

### 食事のマナーを見直そう!



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使っていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

### よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。  
×クチャクチャと音をさせない。  
×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

## 大豆のよさを見直そう!

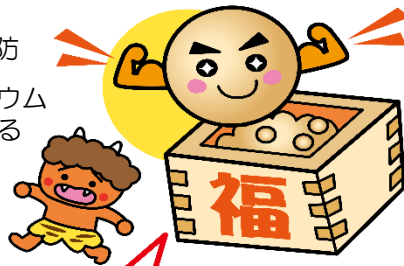


豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



2月3日は  
節分です

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- 食物繊維……便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

#### 【材料】

鶏むね肉 2 cm角	160g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
しょうが汁	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
大豆	40g
片栗粉	大さじ1
ごぼう(斜め薄切り)	40g
揚げ油	適宜

玉ねぎ(1 cm角切)	1/2個
赤ピーマン(1 cm角切)	1/2個
サラダ油	小さじ1
(調味料)	
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
三温糖	大さじ2/3
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

#### 鶏肉と大豆の揚げからめ

#### 【作り方】

- ① 大豆はひと晩水につけておく。
- ② 下味をつけた鶏むね肉、水気をきった大豆は片栗粉をまぶして油で揚げる。ごぼうは素揚げする。
- ③ サラダ油で玉ねぎ、赤ピーマンを炒め合わせた調味料を入れひと煮立させ、②を加えて和える。