

# 給食だより

平成31年2月号  
下妻市立東部中学校



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。2月3日は「節分」です。「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、「畑の肉」と言われている大豆には栄養がたくさん含まれていますので、大豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

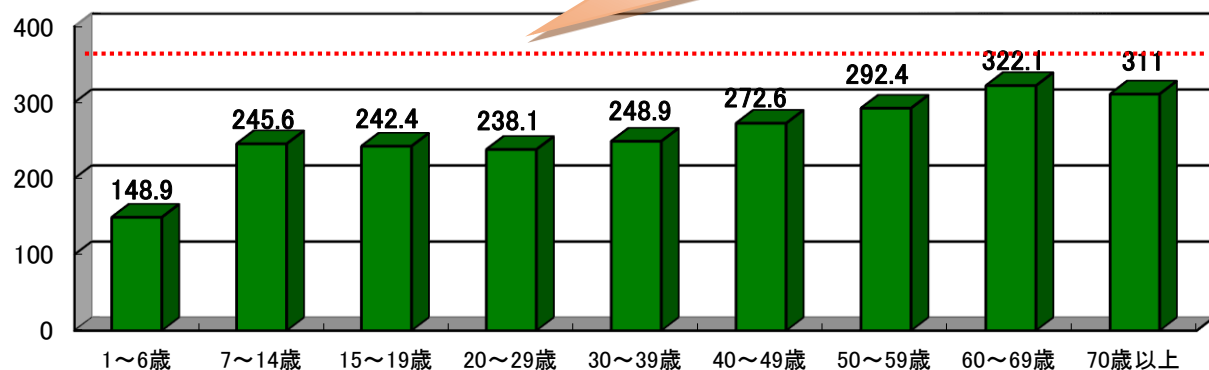
## 1 日分の野菜、とれていますか？

野菜摂取量の現状

どの年代も目標値の 350g には届いていません。



目標量は 350g です！



H26 国民健康・栄養調査 結果の概要より

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、食塩の成分であるナトリウムの排出を促す効果があります。1日に野菜を小学生は300g以上、中学生以上は350g以上食べるようにしましょう。

### 見た目簡単★手量り法

1食分の野菜の目安です！



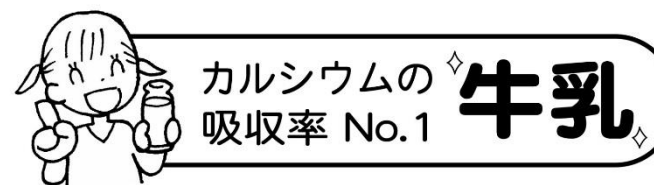
生野菜は  
両手で  
いっぱい



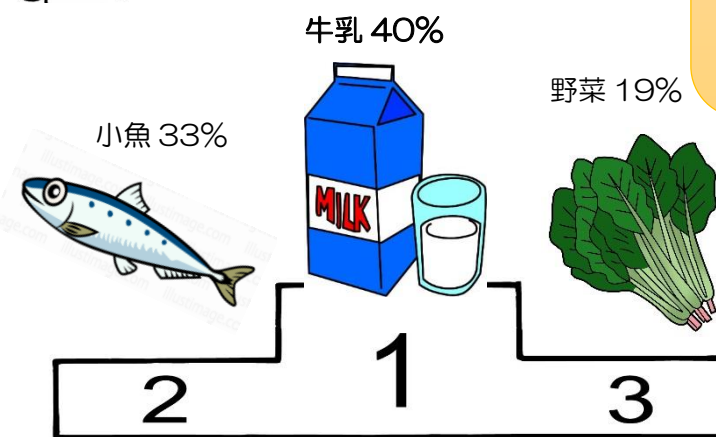
ゆで野菜は  
片手で  
いっぱい



成長期は骨がどんどん大きくなっていきます。カルシウムが多い食品の他、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけでなく、適度な運動や睡眠も大切です。



牛乳は、他の食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



積極的に  
飲もう！

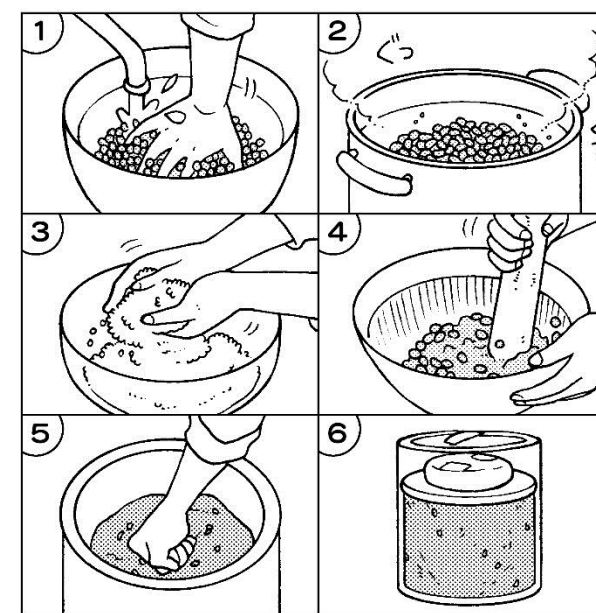


### 手づくりみそ

みそをつくって  
みませんか？

【材料】(できあがり 6kg)  
大豆(乾) 1.3kg ・ 米こうじ 2.5kg ・ 塩 720g

- 【作り方】
- ①大豆は洗って重量の3~4倍の水に12時間以上浸します。
  - ②大豆が指で軽くつぶせるまで3~5時間ほどゆでます。
  - ③米こうじをほぐして塩と混ぜます。
  - ④大豆をすりこぎなどでつぶして③と混ぜます。
  - ⑤空気が入らないように容器に詰めます。
  - ⑥ラップフィルムをして、重しをのせ冷暗所に約6か月置きます。



※約1か月に一度みそを混ぜます。かびがはえてしまったら取り除きましょう。