

# みどり 2月

## げんき からだ 元気な体をつくらう!

はちほんまつがっこうきゅうしょく 八本松学校給食センター



さむい日が続きますが、かぜをひいていませんか?

さむさに負けない元気な体をつくるためには、食事と運動のどちらも大切です。

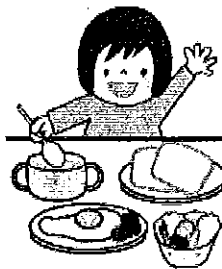
もりもり食べて、外でしっかり体を動かしましょう。

### げんき からだ <元気な体をつくるためのポイント>

#### ★3色の食品群をそろえよう★

3色の食品群をそろえてバランスよく食べると元気な体をつくることができます。

- ・体をつくるもとになる赤の食べ物(肉・魚・たまご・大豆・牛乳など)
- ・エネルギーのもとになる黄の食べ物(ごはん・パン・麺・いも類など)
- ・体の調子をととのえる緑の食べ物(野菜・果物など)



#### ★朝ごはんを食べよう★

朝ごはんでは、特に赤の食べ物の、肉や魚・たまごなどの

動物性たんぱく質の多い食べ物を食べると、体温があがりやすくなります。

また、みそ汁やスープなど温かい汁物を食べると、体があたたまります。

寒い時こそ、早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べましょう。

#### ★体を動かそう★

外で、楽しく遊びましょう。



## かんきょう きゅうしょく めざ 環境にやさしい給食づくりを目指して!

最近はいろんなところで、環境問題の話題を耳にしますね。環境のことを考えて「買い物」「調理(料理)」「片付け」をする「エコ・クッキング」という言葉もあるそうです。給食センターでは、どんなことに気をつけて給食を作っているのかな?

煮物・汁物に使うにんじん・大根はきれいな皮を残しているよ。生ごみが減っていいね!



約280本のだいこんを使いました

「皮にも栄養はあります。ごぼうなど皮の部分に独特の風味がある野菜もありますね」



えいようし

他にも、「なるべく東広島産の旬の野菜を使って、運ぶ時に必要なエネルギーの節約をしているよ」

調理中に出了た生ごみや、みんなが食べ残した給食は、広島大学に運ばれて、熱や電気になる研究に使われているよ。



みんなは、残さず食べることで環境も健康も大事にしようね。

### チャレンジクッキング

<材料 4人分>

- もち 4個
- とりつくね 12個
- 油あげ 1/3枚
- にんじん 1/3本
- だいこん 4cm
- 白菜 2枚
- ねぎ 適量
- だし汁 4カップ

### あったか汁

<作り方>

1. とりひき肉100gにおろししょうが、しょうゆ、塩こしょう、でんぷん(各少量)を入れてよく混ぜつくねを作る。
2. こんぶとかつおでだしをとり、一口大に切った材料☆を煮えにくいものから入れる。野菜が煮え始めたら、つくね、もちを入れる。材料がすべて煮えたら、しょうゆ小さじ4、酒小さじ1、塩少々で調味する。仕上げにねぎを入れる。



◎今月のチャレンジクッキングは八本松小学校5年生が考えてくれた料理です!