



食べてみんな元気

食育だより
令和5年2月号
知立市学校給食センター



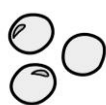
思いを込めて食べよう、2月の行事食

せつぶん 節分

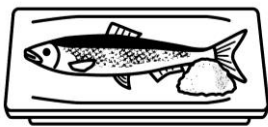
「立春」の前日

今年は
2月3日

家の戸口にひいらぎいわしを飾ったり、豆をまいたりして鬼を追い払い、無病息災を願います。
恵方巻は、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆



いわし料理



恵方巻き

はつうま 初午

2月最初の「午の日」

今年は
2月5日

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。きつねの好物の揚げや、いなりずしなどをお供えします。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりずし



初午団子



しもつかれ

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源になるので、とても大切です。また、寒い日には温かい汁物を飲むと体も温まります。さらに、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんをひと工夫でステップアップ



① 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



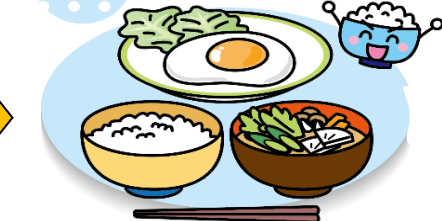
② 主食を食べている人

おかずを1品追加しましょう。



③ 主食+1品食べている人

主食・主菜・副菜をそろえると、さらに栄養バランスが整います。



栄養満点! 大根葉のふりかけ(11月7日実施)

我が家の自慢料理の朝ごはん部門で好評だった、給食のレシピ

- ★材料 4人分★
- ★ベーコン …30g
 - ★ちりめんじゃこ …30g
 - ★干しえび …10g
 - ★大根葉 …60g
 - ★かつお節 …5g
 - ★しょうゆ …小さじ2
 - ★酒 …小さじ1

- ★作り方★
- 下準備 ・大根葉とベーコンをみじん切りにする。
- ①ベーコンを炒める。
 - ②大根葉を入れる。
 - ③しんなりしたらちりめんじゃこ、干しえび、酒を入れる。
 - ④かつお節、しょうゆを入れたら出来上がり。



知立小学校6年
4組 櫻井凜子さん
の応募だっぴ!
ヘルシーで、ご
はんが進むっぴ!