



平成31年

# 2がつこんだて

益田市教育委員会

食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしきをとのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつちやちからになるしよくひん



益田の食育  
キャラクター  
まろびー

●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

## 丈夫な体をつくろう

小学校、中学校の間に、みなさんは身長が伸びたり、体重が増えたりして大きく成長しますね。成長するための材料は、食べ物から得られています。中でも、たんぱく質は筋肉の材料、カルシウムは骨や歯の材料となる、とても大切な栄養です。今月は、質の良いたんぱく質をたくさん含んでいる、大豆や大豆製品を多く取り入れています。また、カルシウムを多く含む、小松菜やひじき、切干大根も登場します。食べ物からしっかりと材料を取り入れて、強く元気な体を作ってくださいね。そのために、何でもしっかりと食べるようにしましょう。



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

<p>4 ~節分献立~</p> <p>ほろれんそうのしらす いわしのかばやき ごはん いかだんごのみそしる</p> <p>エネルギー 687 kcal (小) / 824 kcal (中)</p>	<p>5</p> <p>おからサラダ ポークチャップ ごはん マカロニスープ</p> <p>エネルギー 681 kcal (小) / 843 kcal (中)</p>	<p>6</p> <p>きのこわかめのサラダ さごしのなんぶやき ごはん ●こうやどうふのたまごとし</p> <p>エネルギー 626 kcal (小) / 796 kcal (中)</p>	<p>7</p> <p>フルーツあんじん キャベツのちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー 668 kcal (小) / 828 kcal (中)</p>	<p>8</p> <p>イカのマリネ さけのキャロットソース ごはん コーンスープ</p> <p>エネルギー 592 kcal (小) / 726 kcal (中)</p>
--	---	---	---	--

けんこくきねんひ  
**建国記念の日**

<p>12</p> <p>はくさいとじゃこのすのもの ぶたにくのきんぴら ごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー 611 kcal (小) / 751 kcal (中)</p>	<p>13</p> <p>●もやしナムル むしシュウマイ(小2こ、中3こ) ごはん キムチなべ</p> <p>エネルギー 643 kcal (小) / 807 kcal (中)</p>	<p>14</p> <p>フレンチサラダ とうふハンバーグ ごはん ハヤシライス</p> <p>エネルギー 707 kcal (小) / 845 kcal (中)</p>	<p>15</p> <p>ポテトサラダ あじのムニエル ごはん あつさりやさいスープ</p> <p>エネルギー 656 kcal (小) / 809 kcal (中)</p>
--	--	---	---

<p>18</p> <p>ひじきのゆずドレッシングサラダ かぼちゃコロッケ ごはん キャロットポタージュ</p> <p>エネルギー 623 kcal (小) / 768 kcal (中)</p>	<p>19 ~益田の食育の日~</p> <p>ほろれんそうのおひたし さばのみそに ごはん みぞれじる</p> <p>エネルギー 619 kcal (小) / 757 kcal (中)</p>	<p>20</p> <p>きりぼしだいごんのごまマヨあえ にくだんごのあますあん ごはん ●たまごスープ</p> <p>エネルギー 632 kcal (小) / 777 kcal (中)</p>	<p>21</p> <p>だいごんのゆずすあえ カレーのからあげ ごはん かぶのみそしる</p> <p>エネルギー 614 kcal (小) / 751 kcal (中)</p>	<p>22 ~保小中連携献立~</p> <p>ぼんかん なつとうあえ ごはん ますだやさい たつぶりすきやき</p> <p>エネルギー 619 kcal (小) / 747 kcal (中)</p>
---	--	---	---	---

<p>25</p> <p>ツナサラダ タコライスのぐ ごはん はくさいのコンソメスープ</p> <p>エネルギー 657 kcal (小) / 814 kcal (中)</p>	<p>26</p> <p>しおこんぶあえ あげシヤモ(小2尾、中3尾) ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー 612 kcal (小) / 758 kcal (中)</p>	<p>27</p> <p>かいそうサラダ とりのてりやき ごはん ●かきたまじる</p> <p>エネルギー 552 kcal (小) / 672 kcal (中)</p>	<p>28</p> <p>おまめとポテトのチーズに ホキのあかしそあげ ごはん とうふとわかめのみそしる</p> <p>エネルギー 665 kcal (小) / 820 kcal (中)</p>
--	---	---	---

2月においしい海の生き物

- いわし
- ぶり
- いか
- かれい

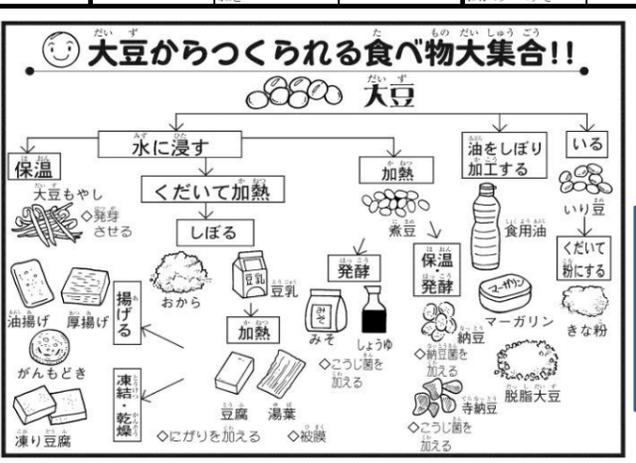
節分といえば、魔除けを意味するいわしです。いわしは塩焼き、煮物、つみれ汁などおいしい食べ方がたくさんあります。脳の血液をサラサラにしてくれます。

煙の肉 大豆のパワー

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆででも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

大豆の变身

大豆からできる食べ物を知っていますか？右の表のように、大豆はさまざまな方法によって、いろいろな食べ物に変化しています。昔からわたしたちの食生活に欠かせない食べ物のひとつです。栄養もたくさん含んでいるので、積極的に食べたい食べ物ですね。



まだまだ寒い日が続きます。手洗い、うがいをしっかりと、そして、ごはんをしっかりと食べて元気に冬を乗り越えてください。

Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「旨み調味料」はなんですか？

①みりん  
②しょうゆ  
③みそ

※答えは裏面に