



# 2月 きゅうしょくだより



だざいふし がっこうきゅうしょくかい  
太宰府市学校給食会

知っていますか？

## 健康和食の合言葉 「まごわやさしいこ」

和食は、健康に良い食事として、世界中から注目されています。これは、さまざまな食品を組み合わせることによって多くの栄養素を取り入れることができる食事だからです。

学校給食では、健康に良いとされている「まごわやさしいこ」の食品を積極的に献立に取り入れています。1回の食事に全てを取り入れることは大変ですが、3回の食事に1つでも取り入れると不足しがちな栄養素を補うことができ、食事のバランスがよくなります。ご家庭でも取り入れてみませんか。

<b>ま:豆・豆製品</b>  たんぱく質や食物繊維がたっぷり！	<b>ご:ごまなどの種実類</b>  カルシウムや鉄などミネラルがたっぷり！	<b>わ:わかめなどの海藻類</b>  食物繊維や鉄、亜鉛などミネラルがたっぷり！	<b>や:野菜類</b>  ビタミン類や食物繊維がたっぷり！
<b>さ:さかな類</b>  たんぱく質や良質な脂質がたっぷり！	<b>し:椎茸などのきのこ類</b>  食物繊維やビタミンDがたっぷり！	<b>い:いも類</b>  食物繊維やビタミンC、ビタミンB群がたっぷり！	<b>こ:発酵食品</b>  善玉菌の力で腸内環境がバッチリ！

給食の献立より 「ご(ごま)・わ(昆布)・や(野菜類)・さ(さば)・こ(みそ)」を使った料理です。

### ☆さばのごまみそ煮☆

#### <材料(4人分)>

さば切身	4枚
しょうが	1かけ
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	100cc
米みそ	大さじ2
白すりごま	大さじ1・1/2

#### <作り方>

- ① 生姜は皮をむき、薄切りにする。
- ② 鍋に、砂糖、酒、みりん、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②にさばを皮面を上にして入れ、生姜を加え、アルミホイル等で落とし蓋をして煮る。
- ④ さばの色が変わったら、落とし蓋を取り、米みそと白すりごまを煮汁で溶いて加える。
- ⑤ 煮汁をかけながら、中火で5分ほど煮詰める。

### ☆昆布和え☆

#### <材料(4人分)>

白菜	4枚	しょうゆ	小さじ1
人参	20g	砂糖	小さじ1
塩昆布	5g		

#### <作り方>

- ① 白菜は、短冊切り、人参は千切りにする。
- ② ①を茹で、冷水で冷まして、水気を切る。
- ③ ②と塩昆布、しょうゆ、砂糖を和える。

\*材料や調味料の量は、お好みで調整してください。