

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ！

令和3年2月 朝倉郡学校給食会



梅の花も咲きはじめ、暦の上では春になりましたが、まだまだ、寒い日が続きます。寒さに負けないように、朝、昼、夕の三食をきちんと食べて、早ね、早起きを心がけて、家族みんなで元気に過ごしましょう。

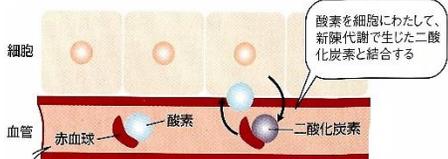


成長期に大切な栄養素《鉄》

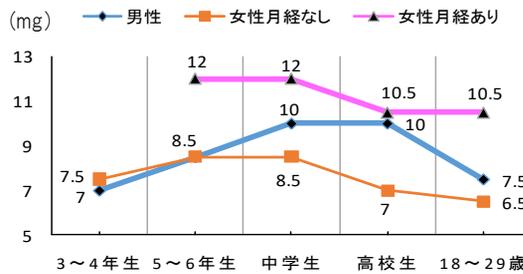
鉄の働きは・・・？

血液（赤血球）の成分となり、全身に酸素を運ぶ。細胞に取り込む。

- ・ 体力をつける
- ・ 脳の働きをよくする
- ・ 成長を助ける



目標量



不足すると・・・？



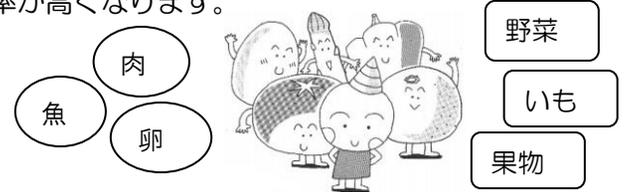
不足が続くと、鉄欠乏性貧血になります

ワンポイントアドバイス

★ 豆類や大豆製品には鉄が多く含まれています。
食事の中に毎日取り入れましょう！

大豆・豆腐・厚揚げ・納豆・きな粉・小豆

★ 鉄は、体内では吸収されにくい栄養素ですが、**たんぱく質やビタミンC**と結びつくことで、吸収率が高くなります。

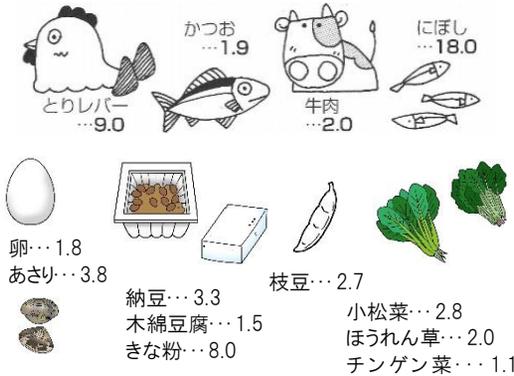


食品を組み合わせると効率よく食べましょう！

鉄が多い食品は・・・？

食品 100g に含まれる鉄 (mg)

レバー・赤身魚・赤身肉・小魚・卵・豆・青菜



給食ランキング

小学生一食当たりの鉄の量を()内に示しています

- ・ 厚揚げの中華煮 (2.8mg)
- ・ ふわふわ親子煮 (2.5mg)
- ・ マーボー豆腐 (2.2mg)
- ・ 大豆の五目煮 (2.1mg)
- ・ ぎすけ煮 (1.4mg)
- ・ 豆腐のみそ汁 (1.0mg)
- ・ 小松菜のおひたし (0.8mg)
- ・ オムレツ 60g (0.9mg)
- ・ 納豆 30g (1.0mg)
- ・ 鯖の煮付け (0.6mg)

給食室からこんにちは

牛乳が瓶からパックへ ～試して、試して、練り直して...～

新しいことにチャレンジするとき、「エネルギー」が必要ですね。今年度は、コロナウイルス対策として色々なチャレンジがあったはず。日々の過ごし方もいっぱいありましたね。

そして、新しい日常へのチャレンジが4月から加わることになりました。それは、給食の牛乳瓶が牛乳パックに変わることです。理由は、瓶の製造機械の老朽化による変更です。残念・・・と思いますが、次へのステップを踏むために今、東峰学園で「牛乳パックリサイクル実験」を行っています。実験して、試して、改善して、試して・・・と、「みんなのエネルギー」を使って、リサイクルが実行できるか取り組んでいるところです。リサイクルすることで、瓶と同等の環境保全につながると牛乳業者から説明を受けました。パックのリサイクルで、環境保全！に切り替えて、みんなで新しいことにチャレンジしていけたら・・・と思っています。



★おしらせ★

東峰学園 HP に「牛乳パックの開き方」の動画をUPしております。おうちの1Lタイプでも手で開くことができますので、練習してみてください♪ (右は動画のQRコードです)



エフロンメモ

ツナ大豆

【材料】 作りやすい量

- 乾燥クロダマル 100g (ゆでた大豆 250g でも可)
- しょうが 20g
- 人参 50g
- ツナ(レトルト) 2缶
- サラダ油 大さじ1～2
- 料理酒 大さじ4
- 砂糖 大さじ3～4
- 濃口しょう油 大さじ3程度

【作り方】

- ① クロダマルはよく洗い、水に一晩つけておき、やわらかくなるまで煮る。生姜、人参は千切りにする。ツナは油をきっておく。(ノンオイルはそのまま使用)
- ② 厚手の鍋を火にかけて、サラダ油を入れ生姜、人参、ツナの順に炒め、酒をふる。
- ③ 砂糖、しょうゆ、クロダマル(または、ゆでた大豆)を入れ、味をふくませながら、弱火で煮詰めていく。しっとりした佃煮風になったらできあがりです。

クロダマルは筑前町の特産です。給食では「ツナ大豆」以外に、ローストしてご飯に炊きこむ「クロダマルご飯」やゆでてサラダにしています。

日持ちがよいので、朝の常備菜にもおすすめです。

