



# 給食だより

大野城市立大利小学校  
(大野城市小学校栄養士研究会)  
令和6年2月1日

2月の節分は、ちょうど春のはじまり「立春」の前日です。「節分」とは、「節(季節)」を分けるという意味で、各季節が始まる節目の前日をいいます。立春からは暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって春を迎えましょう。

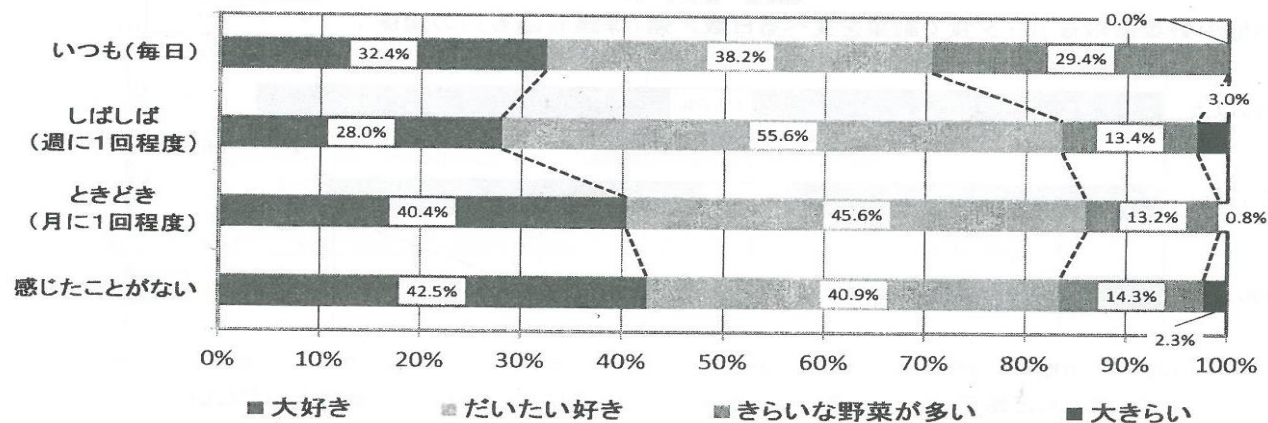


今月のテーマは、「朝ごはんには野菜を取り入れよう」です。

大野城市内5年生に行った食生活アンケートの結果から「朝ごはんには野菜が入っている人」は、52.3%でした。平成27年度6月に筑紫地区で行った食生活実態調査の結果から、野菜が好きと答えた児童は、「体のだるさを感じない」傾向にある等、漠然とした体の不調とも関連していました。小学生のころから日常的に野菜を食べる習慣を身につけることが大切です。

「野菜は好き(児童回答)」と「からだのだるい(児童回答)」の関係

\* :  $P < 0.05$

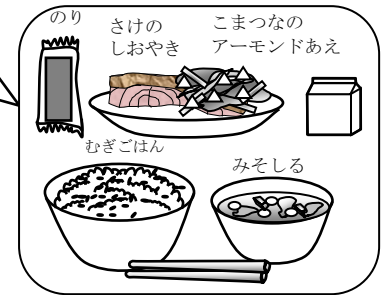


筑紫地区食生活実態調査

【2月9日】の朝食献立

- ☆むぎごはん
- ☆牛乳
- ☆鮭の塩焼き
- ☆小松菜のアーモンド和え
- ☆玉葱のみそ汁
- ☆あじつけのり

魚、野菜、アーモンドなどを使い、栄養バランスが良く、簡単に作ることができるので、朝ご飯にぴったりです。



## 高野豆腐のみそ汁



### 【材料4人分】

|          |      |
|----------|------|
| じゃがいも    | 120g |
| 高野豆腐     | 8g   |
| 油あげ      | 12g  |
| 玉葱       | 40g  |
| 葱        | 12g  |
| 白菜       | 80g  |
| いりこ(だし用) | 16g  |
| 米みそ      | 17g  |
| 麦みそ      | 17g  |
| 水        | 400g |

### 【作り方】

- ① じゃがいもはせん切り、白菜と玉ねぎは食べやすい大きさの5mmスライスにする。
- ② 高野豆腐は、戻して食べやすい短冊切りにする。
- ③ いりこでだしをとり、①の野菜を煮る。
- ④ 火が通ったらみそを溶き入れ、味を調える。
- ⑤ 最後に小口に切った葱を入れ、仕上げる。

12月の給食にも登場しました。  
温かいみそ汁を食べて、  
体温を上げましょう。



## 朝食に野菜を食べるためのポイント

★夕食の準備をする時に、朝食の準備も一緒に行いましょう。  
前日までに野菜を切っておくと、手軽に使うことができます。



★夕食の残りの食材やおかず少し手を加えてみましょう。  
和え物の残りや鍋の余った野菜でみそ汁にするのもいいですね。



★常備菜を作っておきましょう。  
和え物、きんぴらごぼうなどを作っておくと、便利です。

きんぴらごぼう

