

2月

給食だより

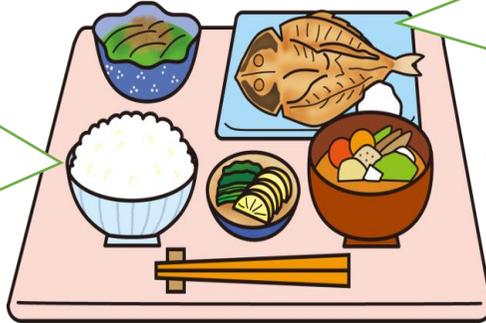
令和4年1月24日  
上越市立名立中学校

## ○日本型食生活のよさを知ろう

ごはんを中心に魚や肉、野菜、海そう、豆類などの様々なおかずを組み合わせたバランスの良い食事をとることを「日本型食生活」言います。つまり、日本人が昔から食べてきた「ごはんとおかずがそろった食事」のことです。

日本型食生活は、健康的な食事として世界からも注目されており、日本が長寿国なのは、日本型食生活を続けてきたからとも言われています。まずは、主食・主菜・副菜をそろえていろいろな食材を食べるように意識しましょう。

ご飯はどんなおかずとも相性がよく、肉、魚、卵など、どんなおかずともおいしく食べることができます。



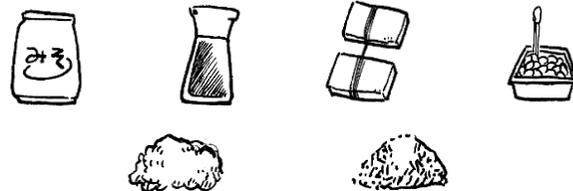
卵や納豆などは時間のない朝も手早く準備ができ、食べやすいですね。

## ☆日本型食生活に欠かせない大豆☆

私の名前は大豆です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい質のよいたんぱく質が含まれています。



大豆からは多くの大豆製品が作られます。みそやしょうゆなどの調味料から、納豆や豆腐などのおかずになる食品までさまざまです。大豆は、昔からお米とともに日本の食文化を支えてきました。



## ○美しいはしの取り方

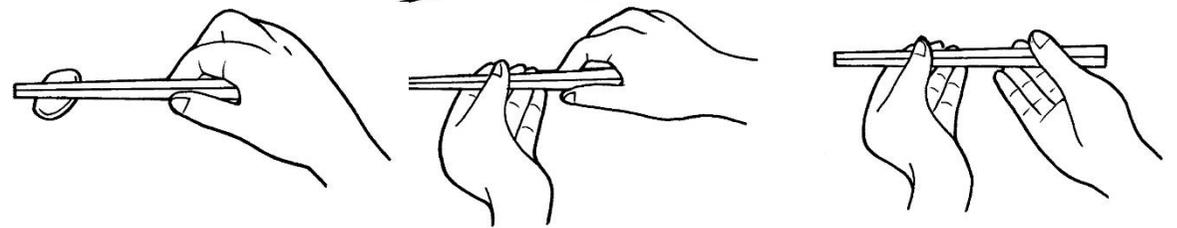
中学生のみなさんは、はしを正しく持つことができる人がほとんどだと思います。はしを持つときの正しい取り方を覚えて、スマートにはしを使いましょう。

※右利きの場合

① 右手で上からはしを取る。

② 左手を軽くそろえ、右手を右方向をすべらせて、はしの下にそろえる。

③ 左手をはなす。



はしを置くときは、③から①に戻ります。

2月は節分にちなんで、豆を使った料理がたくさん登場します。正しい持ち方ではしを使い、小さい豆も上手にとれるようにしましょう。



## 2月のおすすめ献立

### ☆給食レシピ☆ ジャガイモのピリ辛炒め

◎材料（4人分）

豚ひき肉 40g  
じゃがいも 中1個  
にんじん 40g  
つきこんにゃく 60g  
ピーマン 1個  
しょうゆ 小さじ1強  
オイスターソース 小さじ1  
豆板醤、砂糖 少々  
白いりごま 小さじ1

◎作り方

①フライパンに油をしき、豚ひき肉を炒める。  
②豚肉に火が通ったら、細切りにしたじゃがいも、にんじんを炒め、つきこんにゃくを入れてさらに炒める。  
③②に火が通ったら、ピーマンを入れて炒め、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、豆板醤で味付けをする。  
④白いりごまを入れて完成。  
※じゃがいもは水にさらすと、シャキッとした仕上がりになります。