

もぐもぐだより



2025.2月号

2024年度は日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしています。2月は「高知県」です。



今月は「高知県」

2月21日(金)の献立より

ぐる煮

<子ども2人 大人2人分>

大根・・・100g

人参・・・40g(1/4本)

里芋・・・50g(大1個)

ごぼう・・・40g(10cm)

厚揚げ・・・40g(1/4個)

いんげん・・・15g(2本)

★だし汁・・・100g(1/2カップ)

★しょうゆ・・・7.5g(小さじ1強)

★砂糖・・・5g(小さじ2弱)

<作り方>

- ①里芋以外の材料はさいの目に切ります。
- ②里芋はやや大きめのさいの目に切ります。
- ③だし汁に具材を入れて加熱し、火が通ったら調味料を入れ弱火で煮ます。



高知県を知ろう

No.46
47

本州の四国地方に位置する高知県は、北には四国山地、南には黒潮流れる太平洋を望み、東西に長く84%は森林が広がっています。土佐湾と呼ばれる海には黒潮が流れ、カツオがよく捕れることで有名です。高温多雨の気候で野菜も野菜もよく育つ高知県では、素材の味を生かした調理法が多く酢、木酢(きず)を好み、すし・酢みそをよく作ります。給食では、冬の名物ブリを生姜焼きに、「仲間」という意味があるぐる煮を提供します。おやつには、芋けんぴを提供します。



食育風景



いちごの疑似収穫体験や、りんごやブロッコリーの食材の食べ比べをしました!

おやつのももちは、自分で丸めて作ったので、残すことなくみんな完食しました☆



今月の食材～長ねぎ～

長ねぎの白い部分は淡色野菜で、緑色の部分は緑黄色野菜です。新鮮なものの選び方は鮮やかな

緑色で、白い部分の太さが均一なものです。

また、まっすぐ伸びている物がオススメです。

長ねぎの白い部分にはビタミンCが、緑色の部分にはβ-カロテンとビタミンCが豊富です。

香り成分には、ビタミンB1の吸収を促す働きがあるアリシンを含みます。



知って得する栄養素のはなし

エネルギー

脳や内臓を動かしたり、運動したりするにはエネルギーが必要です。エネルギー量はカロリーで示します。1kcal(キロカロリー)は、1Lの水を1℃上げるのに必要な熱量です。

食べ物に含まれる炭水化物と脂質、たんぱく質からエネルギーを摂取しますが、摂取量と消費量のバランスが崩れた生活が続くと、肥満ややせ、生活習慣病などの原因になってしまいます。

