



寒い日が続いています。体調をくずしがちになっていませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

### 献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう



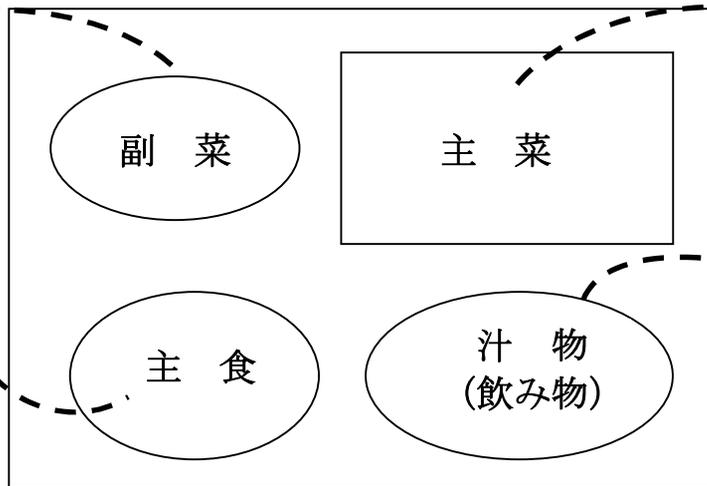
好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事を制限していると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

#### 野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

#### ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。



#### 魚介料理・肉料理・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。肉ばかりでなく魚や豆腐も取り入れましょう。

#### みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

#### 献立を立てるときのポイント

① 主食を決める



② おもなおかずを決める



③ 足りない食品を補うおかずや汁物を決める



#### ごはんが中心の



#### 日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

#### ワンティッシュでもOK!?



チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがちです。なるべく副菜を加えましょう。



おひたし



野菜炒め



酢の物

#### 今月の献立から

#### ～ポークカレー～（中学校の分量）

<材料> 4人分

・ぶた肉	130g
・ひきわり大豆	50g
・じゃがいも	200g
・玉ねぎ	160g
・にんじん	100g
・グリーンピース	40g

#### 調味料

・おろしにんにく	4g
・マーガリン	4g
・スキムミルク	20g
・とけるチーズ	10g
・無糖ヨーグルト	10g
・カレールウ	60g
・ウスターソース	25g
・赤ワイン	4g
・ケチャップ	28g
・アップルソース	10g
・プルーンピューレ	10g
・食塩	少々

#### 作り方

- ① 薄切りにした玉ねぎと豚肉・おろしにんにくをマーガリンで炒める。
- ② にんじんを加えさらに炒める。
- ③ ひたひたの水とじゃがいもを加えて煮る。
- ④ 調味料とグリーンピースを入れて仕上げる。

給食のカレーは人気の高いメニューです。ぜひ、作ってみてください。