



2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

【うがい・手洗い】 + 【十分な栄養】 + 【疲れをとる睡眠】で健康管理を心がけて過ごしましょう。

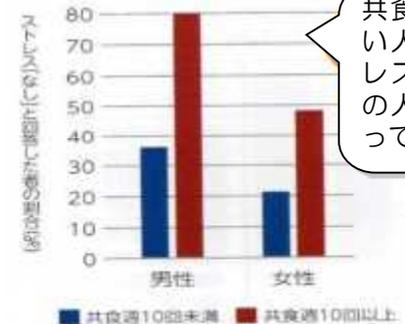


楽しく食べましょう!



ゆったりと楽しい食事は、とても大切です。よくかんで味わいながら、楽しく食べた食事は、消化吸収もよくなります。まわりの人と楽しく食べることは、心だけでなく、体にもとても大切なのです。コロナ禍で、学校では黙食となっていますが、家族と一緒に楽しい食事の時間をお過ごしください。

家族との共食回数とストレスの関連 (20・30歳代)



共食回数が多い人は、ストレス「なし」の人が多くなっています。

村上ベーカリーの村上さん



地場産物紹介 ~ 米粉パン ~



給食のパンは、竹原市の村上ベーカリーで作られています。学校へパンが届く前日の朝5時から夜9時ごろまで、16時間かけて、約1500個のパンを焼くそうです。子供達に人気の米粉パンは、竹原産の米粉を使用して作られます。米粉パンは、小麦粉のパンに比べて腹持ちがよく、お米の甘味があり、もちもちとした食感が特徴です。

食育のすすめ

—よい姿勢で食べましょう—

ひじをついたり、食器を持たずに食べたりするのは、見た目にもよくありません。

また、このような食べ方をする時は、背中が曲がっていると思います。背中を曲げて食事をするとお腹の中の胃や腸を圧迫し、食べ物の消化吸収を妨げてしまいます。きちんと食器を持って、姿勢よく食事をするようにしましょう。




広島県の郷土料理 (尾道市)

くずかけ (4人分)



材 料	分 量	作 り 方
鶏もも肉	80g	①かつお節とだし昆布でだしをとる。 ②鶏肉、野菜、こんにゃくは角切りにする。干しいたけは、水にもどして角切りにする。 ③ちくわは、輪切りにする。 ④鍋に油を入れて、②を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。 ⑤野菜が煮えたら、ちくわを入れて味付けをする。 ⑥水で溶いたくず粉を入れて、とろみをつける。
さといも	80g	
れんこん	80g	
にんじん	80g	
干しいたけ	5g	
板こんにゃく	80g	
ちくわ	40g	たくさん人が集まる時に作っていたそうです。
かつお節	4g	
だし昆布	2g	
薄口しょうゆ	大さじ1	
くず粉	大さじ2	
水	450cc	