



令和3年度
2月 給食たより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしてはいませんか？2月3日は節分です。豆まきをしたり、栄養がたくさんつまった炒り豆や豆を使った料理を食べたりして元気にすごしましょう。

2月は 全国生活習慣病予防月間 です

昔から「腹八分目に医者いらす」と言われているように、暴飲暴食を控えることは、生活習慣病を予防していく上で重要です。食事の量は腹七～八分目、1日の塩分量は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満を目標に、偏食せず、よく噛んで、1日3食を規則正しく食べましょう。子供の頃に身に付いた食生活は、大人になって急に变えることは難しいものです。家族で正しい食生活を身に付けて、生活習慣病のリスクを下げる生活をしましょう。今回は高血圧症予防に欠かせない減塩について紹介します。

～塩分を控える食事のポイント～

調理するときのポイント

◆新鮮な食材を使う



食材の持ち味を活かして
薄味の調理に

◆具だくさんの汁物にする



同じ味付けでも減塩できる

◆香辛料、香味野菜や柑橘類の酸味を効かせる



こしょう、七味、しょうが、
レモン果汁等を利用する

食するときのポイント

◇漬物は少なめに



◇麺類の汁は残す



全部残せば2～3g減塩できる

◇外食、テイクアウトや加工食品は控える



学校給食では一食当たり塩分
が2～2.5gになるように献立
を工夫しています。

4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本	韓国	スペイン	ギリシャ	フランス	ドイツ	カナダ	中国	イギリス	ロシア	アメリカ

世界の料理 ⑩

ビーフストロガノフ(ロシア)



ロシアは世界で最も広い国です。国土のほとんどが北海道より北にあるので、冬の寒さが厳しく、温かい煮込み料理やスープがよく食べられています。

ビーフストロガノフってどんな料理？

ロシアを代表する料理のひとつで、牛肉とたまねぎときのこを炒めて、デミグラスソースと赤ワインで煮込んだ料理です。仕上げにスメタナというサワークリームを入れますが、代わりに生クリームやバターが使われることもあります。19世紀に実在したストロガノフ伯爵の料理人が考案した料理であることから、その名が付いたと言われています。

今月のおすすめメニュー

ビーフストロガノフ

【1人分】
エネルギー：200kcal
塩分量：1.6g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
牛肉小間切れ	160g	細切り	① 牛肉はAで下味をつける。 ② 鍋にサラダ油を入れて、①を炒める。 ③ ②にたまねぎとにんじんを加えて炒め、しんなりしてきたら、水を加えて煮込む。 ④ 材料が煮えたら、マッシュルームとソテードオニオンを加えてさらに煮込む。 ⑤ Bを加えて、味つけをする。 ⑥ バターを加える。 ⑦ 小麦粉を倍量の水で溶いたものを入れてとろみをつける。 ⑧ 最後にパセリを加える。
赤ワイン	小さじ1		
A パプリカ(粉)	少々		
おろしにんにく	小さじ1		
サラダ油	適量		
たまねぎ	中 1個	うす切り	
にんじん	1/3本	せん切り	
マッシュルーム	3個	スライス	
ソテードオニオン	50g		
B コンソメ	小さじ1		
トマトケチャップ	大さじ3		
デミグラスソース	大さじ1と1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		
バター	10g		
小麦粉	大さじ1と1/2		
パセリ	少々	みじん切り	
水	260ml		

ソテードオニオンがない時にはたまねぎをしっかり炒めると代用できます。

