



令和5年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

「ストレス予防」

毎月19日は
食育の日

生活をする中で様々な要因によりストレスを抱えることがあります。ストレス解消やストレス予防に効果のある食べ物を上手に取り入れましょう。

ストレス解消・予防におすすめの栄養素・食品

ビタミンC・ビタミンE

「コルチゾール」は抗ストレスホルモンと呼ばれ、体がストレスに対処する準備をしてくれます。ビタミンCはコルチゾールの材料となり、ビタミンEはコルチゾールの生成に関与します。



たんぱく質

「セロトニン」は神経伝達物質で、感情を穏やかに保ち、ストレスを減らしてくれる働きがあります。たんぱく質に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンはセロトニンの材料となります。



ビタミンB群

脳がストレスに対処する時にはエネルギーを使います。効率よくエネルギーを生成するためには、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6が必要になります。



十分な休養や適度な運動もストレス予防には効果的です。また、笑うことによってストレスが減るといわれています。心と体をリラックスさせて楽しく過ごしましょう。



2月の献立より

マーボー豆腐

材料(4人分)

- 豆腐 2丁
- 豚ミンチ 200g
- 玉ねぎ 1個
- しょうが 1かけ
- にんにく 1かけ
- ねぎ 適量
- 油 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1
- ★赤だしみそ 大さじ1/2
- ★豆ばんじゃん 小さじ1/2
- でん粉 大さじ1
- 湯 1カップ

作り方

- ①豆腐は角切り、ねぎは小口切り、他の野菜はみじん切りにする。
- ②なべに油としょうが、にんにくを入れて炒める。
- ③豚ミンチ、玉ねぎを加えて更に炒める。
- ④お湯と★の調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤豆腐を入れて少し煮る。
- ⑥水溶きでん粉でとろみをつけ、ねぎを入れる。



豆ばんじゃんの量で辛さを調節してください。

日	曜	献立	1人当り kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	受験応援メニュー:みそカツ 牛乳 麦ごはん みそカツ キャベツ のっぺい汁 感謝weekリクエスト:みそカツ	782	31.7	19.1
2	金	私立前期入試			
5	月	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのさっぱりあえ ぼんかん	829	31.5	25.8
6	火	牛乳 ごはん 揚げ餃子 白菜の中華あえ ビーフンスープ 感謝weekリクエスト:餃子	705	19.9	18.4
7	水	牛乳 コッペパン フィスクシュッペ 根菜サラダ りんごゼリー(3年のみ)世界の料理(ノルウェー):フィスクシュッペ	831	30.1	32.4
8	木	牛乳 ごはん 五目煮 みそ汁 煎りいりこ	736	29.6	15.6
9	金	牛乳 麦ごはん スタミナソテー かきたま汁	727	28.1	21.0
13	火	牛乳 ごはん 白身魚のごまだれかけ 白菜のおひたし みそ汁	710	29.0	17.7
14	水	牛乳 ミルクパン タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ 豆乳チャウダー ガトーショコラ 世界の料理(インド):タンドリーチキン	821	39.1	27.7
15	木	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 チンゲン菜のごまあえ かなぎと大豆の佃煮	748	29.3	20.3
16	金	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー 海草サラダ	812	24.7	26.3
19	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 アーモンドあえ 食育の日:ストレス予防	828	35.4	28.5
20	火	牛乳 ごはん 厚焼き卵 茎わかめのサラダ 糸島ちり はるか 郷土料理(糸島市):糸島ちり	701	25.1	15.4
21	水	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ クレープ 感謝weekリクエスト:クレープ	829	35.2	28.7
22	木	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ 甘酢あえ みそ汁	786	29.7	27.1
26	月	牛乳 ごはん おでん 菜の花のゴマネーズあえ	760	26.1	23.7
27	火	牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き みそよごし 具雑煮 郷土料理(長崎県):具雑煮・みそよごし	833	33.7	24.8
28	水	牛乳 キャロットパン トマトクリームスパゲティ れんこんサラダ	903	31.3	36.4
29	木	牛乳 麦ごはん ビビンバ 春雨スープ イチゴのアイ ス 感謝weekリクエスト:ビビンバ・アイス	776	26.5	22.8

臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。