

給食だより2月

田村市学校給食センター

令和7年 1月31日

電話 0247-67-1123

立春を迎え、こよみの上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

今月の食育目標🍚「感謝して食べよう」

こんなことをしてみませんか



好き嫌いをなく食べよう

食べ物は植物や動物の命からできています。

無駄なく食べきることは、命への敬意を表す行動です。



身近なものを食べよう

近くでとれたものを食べることは、生産者への応援の気持ちを表すことになります。



作る人に「ありがとう」を伝えよう

毎日の食事を、健康を考えて準備してくれることに「ありがとう」を伝えましょう。



「生きるために食べる」という気持ちを大切にすることが、

食べ物や作ってくれた人、届けてくれた人、料理をしてくれた人、すべてに対する感謝の基本になります。

言葉や行動で感謝を表せるようになりたいですね



寒い季節の手洗い

きちんと
していませんか？

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。



もしかぜをひいてしまったら・・・



「かぜ」は病気の名前ではなく、ウイルスなどの病原体によって起こる発熱やせき、のどの痛みなどの症状全体を表します。かぜをひいてしまったら、次のことを守って過ごしましょう。

○安静と保温

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。

○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとるとよいでしょう。

○水分とビタミン・ミネラル（無機質）の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、とくにおう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラル（無機質）も不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだもで補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



今月のCa&かむ食材&人気レシピ[®]



給食センターでは、毎月「Ca&かむ献立」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供します。また、給食で人気のレシピも紹介します。ぜひ、ご家庭でも食事に取り入れてみてください。

〔今月のCa&かむ献立食材〕

昆布



昆布は食物繊維が豊富に含まれます。また、ミネラルも多く入っているため、ぜひ食べてもらいたい食材です。煮物、汁物、炒め物など幅広い料理に使えます。また、噛みごたえもあるのでCa&かむ食材にぴったりです。家庭でも挑戦してみてくださいね。

〔人気のレシピ〕

ツナごはんの具

材料（一人分）

ツナ	40 g	みりん	1.5 g
玉ねぎ	15 g	砂糖	0.8 g
にんじん	8 g	しょうゆ	2.5 g
油	1 g	和風だし	0.2 g
しょうが	0.2 g	グリーンピース	8 g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。
- ② 調味料すべてと①を油をしいたフライパンで炒めます。
- ③ 野菜に火が通り、グリーンピースを加え出来上がり。

2月においしい食べ物 小松菜



- 栄養…粘膜を強くしたり、視力を維持するビタミンAが多く含まれます。
- こんな方にオススメです…カルシウムも多く含まれるので
 - ① 試合などでメンタルを強くしたい人
 - ② 歯の生え替わりに強い歯を作りたい人
- 食べ方…炒め物やおひたし、みそ汁などでもおいしく食べられます。

～ 2月28日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～