

給食だより 2月号

田村市学校給食センター
令和5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え、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

「日本の食文化を知ろう」

日本で昔から食べられている「和食」。自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふまえた配ぜんをすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

野菜のおかず
(副菜) / たんぱく質
のおかず
(主菜)



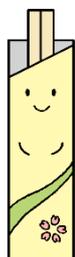
牛乳は右上におきます

ごはんは、左側におきます。

汁物は、右側におきます。

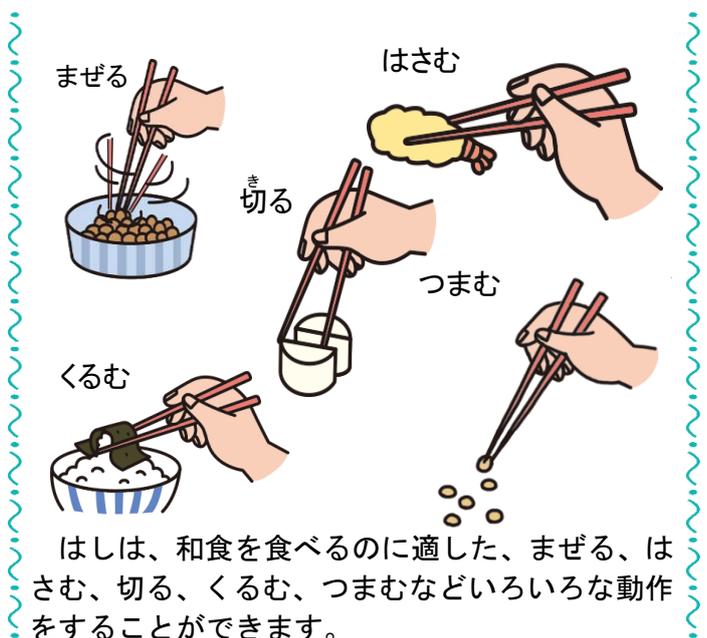
はしは、細いほうが「左側」です。

【はしを正しく持ちましょう】



はしと日本人

食事にはしを使う国は、中国や韓国など、複数ありますが、これらの国はさじなどのほかの道具も一緒に使っています。日本人だけが純粋にはしのみを使って、独自のはし文化を築いてきたのです。



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

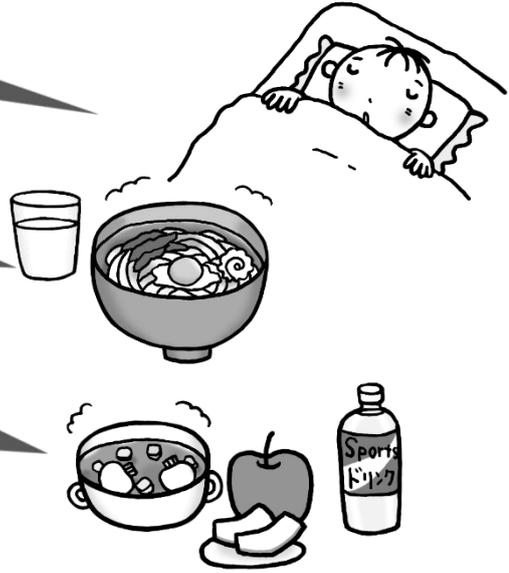
温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。

○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事にとってよいですが、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18日を中心に「いい歯の日」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〕

塩昆布



塩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。また、噛みごたえもあるので CA&かむ食材にぴったりです。

〔人気のレシピ〕 * 三春町の郷土料理

ほうろく焼き

材料（一人分）

三角油揚げ	1個	ねぎ	5g
おろししょうが	1g	みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1	みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2		

作り方

- ① ねぎはみじん切りにします。
- ② 調味料すべてと①を合わせたタレを油揚げにぬります。
- ③ 180℃オーブンで15分焼いたら出来上がり。

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。