

給食だより2月号

田村市学校給食センター
令和6年 1月 31日
電話 0247 - 67 - 1123

冬場は風邪やインフルエンザ等に代表される感染症が流行しやすい時期です。体温が下がり、目やのど、鼻などの粘膜が乾燥で弱まることで、病気に感染しやすくなる主な原因です。感染症に対する抵抗力を強くするには、食事や水分補給で体のうるおいを守り、体温を保つことが大切です。好き嫌いなく食べて元気な体を作りましょう。

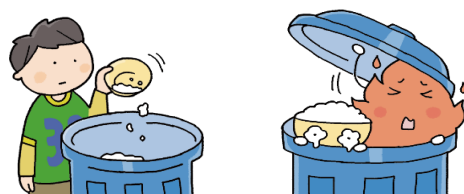


今月の食育目標

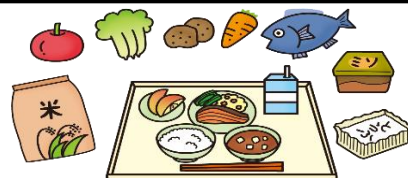
「感謝して食べよう」



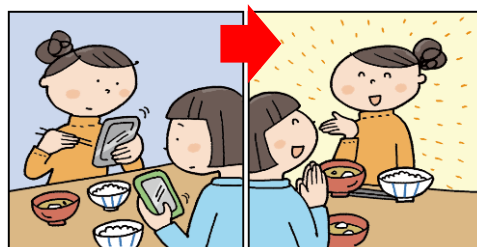
食べ物は植物や動物の命をいただいているものです。そして食事には、作る人、育てる人、運ぶ人など多くの人が関わっています。無駄なく大切に味わって食べることが、食べ物や関わった人への感謝を表すことになります。



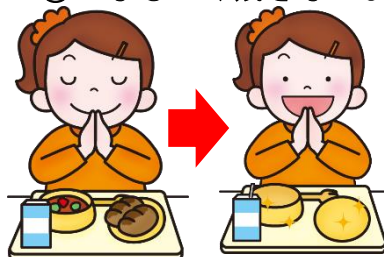
食事をていねいに
食べていますか？



- ① 食事のあいさつをする ② よくかんで味わう ③ マナーを守って楽しく食べる



- ④ 食べものや料理に興味を持つ ⑤ なるべく残さないように、きれいに食べる



- ⑥ 食器や道具をていねいに扱う。



禅宗には「五観の偈（ごかんのげ）」という食事の教えがあります。食事がどうやって届いたのかを思い、自分が生きて健康を保つために食べることを忘れないようにする。食べ物の命にふさわしい自分になる、という教えです。

時々自分の食べ方を振り返り、色々なことを考えて食べるようにしたいですね。

～ 2月29日は給食費の口座振替日です。
今年度最後になります。残高の確認をお願いします。～

2月3日は「節分」です



1年を15日ずつ24に分けた時の、冬（大寒）の終わりの日が節分です。毎年だいたい2月3日ごろになります。

昔からこの節分の日には一年の区切りとして、炒り豆で悪い物（鬼）を追いはらう「追儺」という行事が行われています。

この日にまかれる豆を「福豆」といって、年の数だけ食べるとカゼをひかないと言われています。



最近では節分の食べ物として、大阪の商家で食べられていた「恵方巻き」が流行しています。

節分の夜に、切らないままの太巻きずしを恵方を向いて無言で食べると願い事がかなうという言い伝えがあります。

（恵方とは歳徳神のいる方向のことで、今年は東北東です。）

節分の日には、焼いたいわしの頭を豆から（大豆の乾燥した枝）や、ひいらぎの枝に刺して戸口に飾り、鬼よけにします。焼嗅（やいかがし）という伝統的な魔よけです。

いい歯の日食材・好評メニュー紹介



給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独自の料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】

こんにやく



食物繊維が豊富なことで知られている「こんにやく」ですが、低カロリー食、噛みごたえのある食品としても有名です。プリプリした弾力のある食感で、噛む回数を増やしてくれますよ。

【田村市センター好評メニュー】



トマトスープ

スープバゲティにしても良いです！

材料（1人分）

オリーブ油	2.75g
おろしにんにく	1.1g
ベーコン	14g
たまねぎ	40g
ソテーオニオン	15g
にんじん	16g
しめじ	14g

〔調味料〕

トマト缶	14g
ベシクトマト	11g
中華スープストック	1.8g
コンソメ	0.4g
砂糖	0.75g
塩 0.3g	こしょう 0.04g
(乾)パセリ	0.04g

作り方

- ① 食材を食べやすい大きさに切り、オリーブ油でおろしにんにくと一緒に炒めていく。
- ② 調味料と水を加え煮る。最後にパセリを入れて仕上げる。



2月においしい食べ物 菜の花

出回り時期…12～4月

おいしい調理法…炒め物、おひたし、みそ汁、天ぷら、漬物など

効果…カロテン、ビタミンCや食物せんい、カリウム、カルシウムなどが含まれます。

※ 地域ごとに「かぶれ菜」や「茎立ち菜」など、いろいろな種類があります。

花のつぼみのついたものを日常的に食べると、花粉症を軽減すると言われています。

