



2月の給食カレンダー Vol. 2



けんこう しょくせいかつ かんが
健康な食生活について考えよう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>16日(金)</p> <p>④かいそうサラダ ③スラッピージョー</p> <p>①コッペパン ⑤ポトフ</p> <p>②牛乳</p>	<p>ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。鍋に牛肉、鶏肉、ウインナーなどの肉類といろいろな野菜を入れて香辛料で味付けし、長い時間に煮込んだ料理です。フランス語でポトフは「火にかけた鍋」という意味があるそうです。寒い時期に体を温める料理のひとつですね。</p> <p>※本日の大子町産食材は大根・きゅうりです。</p>	<p>26日(月)</p> <p>④ひじきとまめのサラダ ③ますのカレーマヨやき</p> <p>①ごはん ⑤だいこんのみそしる</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日のごはんは、大子産米販売促進協議会様よりいただいた「大子産米コシヒカリ」です。大子産米コシヒカリは、地元産の良質なたいひつか、かがひりょうのうやくりょうへ堆肥を使い、化学肥料や農薬の量を減らして育てられ、一粒一粒が大きく、お米本来のおいしさが凝縮されています。よく噛んで味わっていただきます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>
<p>19日(月)</p> <p>④ひじきのいために ③いわしのうめに</p> <p>①ごはん ⑤とんじる</p> <p>②牛乳</p>	<p>梅の花の見頃は2月から4月で、梅の実は6月頃に収穫されます。梅は、肉や魚の臭みを消したり、酸味や香りで料理をおいしくしてくれます。そのため、和え物、煮物や揚げ物などさまざまな料理に使われています。今日の「いわしの梅煮」は、やわらかく煮たいわしに梅肉を使ったさっぱりしたタレで味つけしています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・大根・ねぎ・ごぼうです。</p>	<p>27日(火)</p> <p>④ごしょくあえ ③ハンバーグきのこソース</p> <p>①ごはん ⑤はくさいのあったかスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>皆さんは今、大人に向かって体が作られていく大切な時期です。身長が伸び、体重が増えるのはもちろんですが、内臓器官などの発育も盛んな時期です。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、バランス良い食事をきちんと摂りましょう。特に一日の活動源である朝食は、必ず食べて元気スイッチを入れてください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>
<p>20日(火)</p> <p>⑥みかん ③なっとう</p> <p>④かみかみあえ</p> <p>①むぎごはん ⑤やさいのカレーに</p> <p>②牛乳</p>	<p>毎月20日は「いばらき美味しおDay」(減塩の日)です。茨城県は生活習慣病による死亡率が全国平均に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多いことから、「40(しお)を半分」に減らした「20」という意味で毎月20日が減塩の日となっています。給食でもよりおいしく減塩ができるように心がけています。薄味に慣れて、みんなでおいしく減塩しましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>	<p>28日(水)</p> <p>④ごぼうサラダ ③とりにくのからあげ</p> <p>①わかめごはん ⑤はくさいのみそしる</p> <p>②牛乳</p>	<p>茨城県は白菜の生産量が全国第1位です。茨城の気候風土は白菜栽培に適していて、特に県西地方で多く栽培されています。町内でも栽培している農家は多く、今日のみそ汁には大子町産の白菜が使われています。白菜にはビタミンCがたくさん含まれていて、風邪を引きにくくする働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>
<p>21日(水)</p> <p>④ごもくきんぴら ③いかのレモンソース</p> <p>①ごはん ⑤もやしのごまみそしる</p> <p>②牛乳</p>	<p>いかのレモンソースに使用しているイカは、たんぱく質が豊富に含まれていて低脂肪の食品です。肝臓の働きを助け、血中コレステロール値を下げる働きをするタウリンも多く含まれています。レモンには、ビタミンCが豊富に含まれていて、ウイルスへの抵抗力を高め、風邪などの予防に効果があります。よく噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>	<p>29日(木)</p> <p>④ちゅうかサラダ ③やきぎょうざ 幼1こ 小・中2こ</p> <p>①ごはん ⑤マーボー豆腐</p> <p>②牛乳</p>	<p>牛乳を残していませんか？牛乳には、骨や歯をつくり、丈夫にするカルシウムが多く含まれています。人の体の骨は、毎日少しずつ生まれ変わりながら大きくなっていきます。骨は毎日少しずつ壊されて、また新しい骨が作られるため、カルシウムは欠かせません。牛乳を毎日残さず飲みましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうりです。</p>
<p>22日(木)</p> <p>④ごまあえ ③ピリカラどんのぐ</p> <p>①ごはん ⑤ほうれんそうのスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>食べ物を食べると、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの味を感じることができます。この味は「基本味」といって、舌や口の中にある「味蕾」という所で感じています。一つだけでなく、いろいろな味が混ざっている食べ物もあります。今日の給食はどんな味の組み合わせか、良く味わって食べてみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>	<div style="text-align: center;"> <p>熱や力になるもの</p> <p>血や肉をつくるもの</p> <p>からだの調子をよくするもの</p> <p>給食には、三つのグループの食べものが入っています。</p> </div>	

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。