



2月給食だより



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



中学3年生と支援学校を卒業される皆さんに、給食のリクエストアンケートを実施しました。すべてメニューを取り入れることはできませんでしたが、2月はリクエストメニュー多めの献立にしています。リクエスト第5位までは、リクエスト給食として献立表に表記しています。

リクエスト給食ランキング

- 第1位 カレー
- 第2位 から揚げ
- 第3位 トリニータ丼
- 第4位 納豆みそ フルーツあえ
- 第5位 ケーキ
- 第6位 ステーキ
- 第7位 シチュー
- 第8位 ミルメーク
- 第9位 れんこんチップス
- 第10位 わかめごはん



オーガニック給食

オーガニック給食の日のメニューは「ごはん」「豚肉のオイスターソース炒め」「だんご汁」の材料は、農薬や化学肥料等の使用を控え、可能な限り環境に配慮した有機農業で栽培された有機農産物(オーガニック食材)を使っています。自然の恵みで栽培されたお米や野菜を味わって食べてください。

＊オーガニック食材＊

- 市内産: 米・キャベツ・白菜・かぶ
- 九条ネギ
- 市外産: もやし



給食レシピ

納豆みそ

【材料】(10人分)

- ・ひきわり納豆 ……2パック(100g)
- ・豚ひき肉 ……150g
- ・しょうが ……2g
- ・酒 ……大さじ1/2
- ・砂糖 ……大さじ2
- ・赤みそ ……80g
- ・みりん ……小さじ1
- ・水 ……15cc

【作り方】

- ① しょうがはみじん切りにする
- ② 鍋にしょうがとひき肉を入れてよく炒める
- ③ 豚肉の色が変わったらひきわり納豆を加えて炒める
- ④ 調味料を加えて、炒りあげる

納豆みそは、今年度のリクエスト給食第4位になりました。納豆嫌いでも食べることができるおいしい味付けになっています。ご家庭でも是非作ってみてください。

