

2月 給食だよ!

令和6年度
春日部市学校給食センター



「福は内、鬼は外。」節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

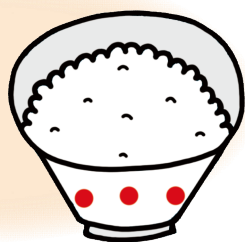


日本の食事のよさを 知ろう!

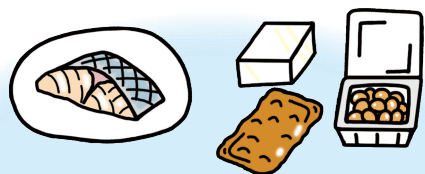
日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに組み合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養バランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。



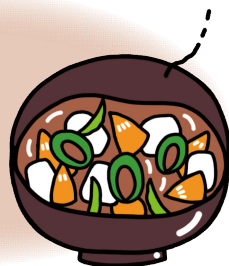
体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



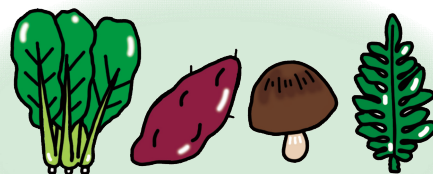
魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具たくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りたくさん

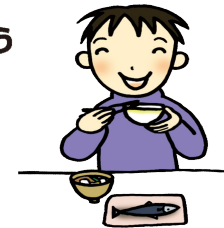


体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

美しい食べ方で食べよう!

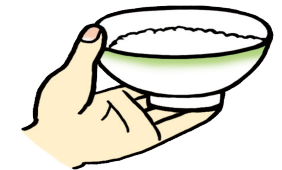
食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、周りの人をいやな気持ちにさせないためにとても大切です。はしとわんを使う日本の食事ではとくに次のことに気をつけましょう。

姿勢を正そう



テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開けて、背筋を伸ばして食べましょう。

わんを持って食べよう



茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

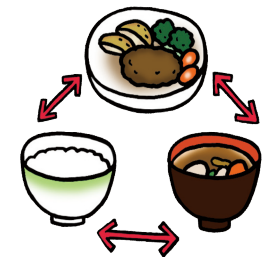


下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能がフルに生かれます。

ご飯とおかずを交互に食べよう

「ばっかり食べ」は、作った人や一緒に食べる人をいやな気持ちにさせてしまいます。途中で残すと栄養にかたよりも出やすくなります。



2月の献立紹介

～2月の献立目標～ 「昔から伝わる食材を知ろう」

今月は、オリジナル給食メニューコンテストの優秀献立の第2弾として、児童が考えた献立が給食に二つ登場します。旬の食材を利用したり、寒い時期を考えたり、いろいろ工夫した献立を考えてくれました。楽しみにしていただきたいと思います。

5日(火)	中野小学校6年生児童	ごはん・牛乳・深谷ねぎの照り焼きチキン ・さといもサラダ・狭山茶ポタージュ
13日(木)	桜川小学校5年生児童	ごはん・牛乳・ぶりのガーリック焼き ・冬野菜の磯香和え・野菜たっぷり和風ポトフ

13日：【野菜たっぷり和風ポトフ】

給食センターの近くの畑で棚集落営農組合のみなさんが育ててくれた「かぶ」と「かぶの葉」を使わせていただきます。とてもみずみずしく新鮮な「かぶ」と「かぶの葉」を使って、給食調理員さんがおいしい野菜たっぷり和風ポトフを作ってくれます。



19日：【食育の日の献立】

宮城県の郷土料理の「おくずかけ」を紹介します。仙台市から県南部を中心に、精進料理として「おくずかけ」が伝えられています。おくずかけは数種類の野菜や、油揚げ、豆麩などをしいたけのもどし汁をだしとして煮込み、うーめん(そーめん的一种)を加えて、その名のとおりくずでとろみをつけた具たくさん汁物です。現在は、くずでなく「かたくり粉」でとろみをつけるほうが、多くなりました。