

給食だより

2023
2月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

2月の栄養目標 「病気に負けない食事をとろう」

連日、厳しい寒さが続いています。この時期は水がとても冷たく、手を洗いたくなくないと思う人もいるかも知れません。しかし、感染症予防で一番大切なのはせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒い時期には空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。体力をつけ、体の抵抗力を高めておきましょう。そのためには栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

からだ ていこうりょく たか
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)

からだ つよ
体を強くしよう！(たんぱく質)

からだ あた
体を温めよう！(脂質)

※とりすぎには気をつけましょう

「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、いったものを使います。『おには外、福は内』といいながら、大豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いが、こめられています。



いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、1年間を健康にすごせるとも、いわれています。

【献立紹介】 白菜のクリームスープ

<p>〈材料 4人分〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉（こま切れ） 50g 玉ねぎ 1/2個 にんじん 1/2本 白菜 160g マッシュルーム 2個 炒め油 適量 水 1カップ 牛乳 3/4カップ チキンブイヨン 1/4カップ (粉末の鶏ガラスープ+水でも可) 塩 少々 こしょう 少々 小麦粉 大さじ2強 バター 20g 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、にんじんは短冊切り、白菜は幅2cm程に切っておく。 ② 小さめの鍋にバターを溶かし、ふるいながら小麦粉を少しずつ加え、弱火で炒める。サラサラになったら火を止め、冷ましておく。 ③ 大きな鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを炒める。 ④ 水を加えて煮る。 ⑤ 白菜を加え、火が通るまで煮る。 ⑥ チキンブイヨン、牛乳を加える。 ⑦ ②で作ったホワイトルウをゆっくり加える。 ⑧ 塩、こしょうで味をととのえて完成。
---	--