

2月のはいぜんひょう

伊万里市学校給食センター

<p>1日(木)</p> <p>健康で元気な生活を!</p> <p>「2月は逃げる」というように、あっという間に過ぎてしまう月といわれます。寒さの中にも一歩一歩、春が近づいてくる気配も感じられるところです。でも、まだまだ桜の咲く時季まで寒さをしのがなければなりません。かぜやインフルエンザなどの感染症(かんせんしょう)にかからないように、栄養バランスのとれた食事をとり、健康で元気な生活をこころがけましょう。</p> <p>とうふシューマイ たかなごはんのぐ ごはんにまぜてたべましょう むぎごはん ちゅうかに</p>	<p>健康で元気な生活を!</p> <p>「2月は逃げる」というように、あっという間に過ぎてしまう月といわれます。寒さの中にも一歩一歩、春が近づいてくる気配も感じられるところです。でも、まだまだ桜の咲く時季まで寒さをしのがなければなりません。かぜやインフルエンザなどの感染症(かんせんしょう)にかからないように、栄養バランスのとれた食事をとり、健康で元気な生活をこころがけましょう。</p>	<p>8日(木)</p> <p>はるさめについて</p> <p>クイズです。今日のはるさめじるの中に入っているはるさめは何からできているのでしょうか? 正解は、「でんぷん」でできています。いもや豆の中にふくまれているでんぷんを取り出して、水と混ぜ、熱湯の中に小さい穴から細長い線状にしぼりだしてゆでます。ゆであがったら、水で冷やし、冷凍、乾燥させて作られます。寒い季節は鍋の具材にしても美味しいですね。</p> <p>たらとやさいのごまがらめ かしわめしのぐ ごはんにまぜてたべましょう ごはん(げんりょう) はるさめじる</p>	<p>はるさめについて</p> <p>クイズです。今日のはるさめじるの中に入っているはるさめは何からできているのでしょうか? 正解は、「でんぷん」でできています。いもや豆の中にふくまれているでんぷんを取り出して、水と混ぜ、熱湯の中に小さい穴から細長い線状にしぼりだしてゆでます。ゆであがったら、水で冷やし、冷凍、乾燥させて作られます。寒い季節は鍋の具材にしても美味しいですね。</p>
<p>2日(金) 節分(せつぶん)</p> <p>せつぶんまめ <input type="checkbox"/> いわしのしょうがに きりぼしだいこんのふくめに きょうどりょうり ごはん とうにゅういり まるやかみそしる</p>	<p>節分行事食</p> <p>今日は節分です。節分は立春の前日のことで、その年にいやなこと、苦しいことがないように、そしてまた楽しいことがいっぱいありますようにと願いをこめて、「鬼は外、福はうち」と言って、豆まきをする習わしがあります。今日の給食は、節分にふさわしい「いわしの生姜煮」と大豆からできている豆乳が入った「とうにゅういりまるやかみそしる」そして「せつぶんまめ」です。いわしのどくとくのおいを鬼が嫌うことや、節分にいわしを食べて体の中の邪気(じゃき)をはらうといういわれから、今日の給食ではいわしを使いました。よく味わって食べましょう。</p>	<p>9日(金)</p> <p>れんこんサラダ ぶたにくのしょうがいため 牧島小5年生おすすめみそしる ごはん あったかい みそしる</p>	<p>牧島小5年生のおすすめ味噌汁</p> <p>今日は、牧島小学校の5年生が家庭科の授業で考えてくれたおすすめみそ汁を取り入れました。献立名(こんだてめい)は、「健康によく、栄養バランスがよいあったかいみそ汁」です。工夫したことは、赤・黄・緑の食品がとれるようにしたこと、旬のものを使っていること、作りやすいことだそうです。栄養がたっぷり、寒い冬に体が温まりそうなみそ汁ですね。味わって食べましょう。</p>
<p>5日(月)</p> <p>牛乳にふくまれるカルシウムについて</p> <p>ツナサラダ トマトオムレツ ごはん ポトフ</p>	<p>牛乳にふくまれるカルシウムについて</p> <p>牛乳にはじょうぶな骨をつくるために大切なカルシウムが多く含(ふく)まれています。成長期の皆さんは、身長が少しずつのびていると思いますが、それと同時に骨ものびています。じょうぶな骨をつくるためにカルシウムをとることは大切です。寒い季節で牛乳は飲みにくいですが、カルシウムたっぷりの牛乳をしっかり飲みましょう。</p>	<p>13日(火)</p> <p>さんまのかんろに はくさいのそくせきづけ きょうどりょうり ごはん にくじゃが</p>	<p>白菜について</p> <p>白菜についてのクイズです。白菜は寒くなると、ある変化が起こります。その変化とは何でしょうか?①色がきれいになる②味が甘くなる③歯ごたえがよくなる 答えは、②味が甘くなるです。 白菜はあっさりとした味で、和え物、汁物、鍋物(なべもの)、漬物(つけもの)などのいろいろな料理にも使われます。今日は白菜を使ってそくせきづけを作りました。お味はいかがですか?</p>
<p>6日(火) のりの日</p> <p>メンチカツ いそかあえ ごはん とうやとうふの うまに</p>	<p>2月6日はのりの日</p> <p>2月6日はのりの日です。海からの贈り物であるのりに対する感謝の気持ちをこめて、1966年に全国海苔貝類漁業協同組合連合会(ぜんこくのりかいるいぎよぎょうきょうどうくみあいにんごうかい)が制定した記念日です。そこで、のりがよく育ち、たくさんの人においしく食べてもらえるようにと願い記念日に決められました。佐賀県は有明海に面し、のりの産地として有名です。今日は、佐賀のりで和え物を作りました。よく味わって食べてくださいね。</p>	<p>14日(水)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日 とうふ ごはんにかけてたべましょう。 そばろどんのぐ かぼちゃとさつまいものコロケ むぎごはん けんちんじる</p>	<p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>今日はふるさと食材伊万里の日です。今日は伊万里で作られた豆腐(とうふ)を使ってけんちんじるを作りました。豆腐(とうふ)は、大豆からつくられているのを知っていますか?たんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどの大豆の栄養を豊富に含んでいます。動画でも豆腐(とうふ)について紹介するので見てくださいね。</p>
<p>7日(水) ハッピーにんじん</p> <p>ジャーマンポテト とりのパプリカやき ごはん やさい スープ</p>	<p>朝ごはんについて</p> <p>朝からだるい、集中力がないという人はいませんか?朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激(しげき)を受けます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。ぜひ、朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせてください。給食はお昼からの栄養補給です。残さず、しっかり食べてがんばりましょうね。</p>	<p>15日(木)</p> <p>イタリアンサラダ ハンバーグのソースかけ ごはん クリームスープ</p>	<p>パプリカについて</p> <p>今日のイタリアンサラダには、黄色と赤色のパプリカを使っています。パプリカはビタミンA、ビタミンCをたっぷり含んでいるので、風邪(かぜ)から体を守ってくれる働きがあります。風邪(かぜ)をひきやすい今の季節に、ぜひ食べてもらいたい野菜です。苦みはなく、甘くてシャキシャキとして美味しいですよ。苦手な人もひとくち食べてみてくださいね。</p>

2月のはいぜんひょう

伊万里市学校給食センター

<p>16日(金)</p> <p>元気な体をつくろう</p> <p>元気な体をつくるためには、好き嫌(きら)いせず、なんでも食べることがポイントです。どんな食べ物でもみなさんの体を元気にしようと働いてくれています。その働きによって食べ物を3つのグループに分けることができます。ごはんやパンなどはエネルギーを出します。肉や魚、卵、豆、海藻(かいそう)などは体をつくりまします。野菜や果物、きのこなどは体の調子を整えます。この3つのグループを組み合わせる食べることが、元気な体をつくるためのポイントになります。</p> <p>ししゃものフライ にびたし</p> <p>わかめごはん (げんりょう)</p> <p>ぐうどん</p>	<p>26日(月)</p> <p>いのちをつなぐたべものたち!</p> <p>「食べる」ことは私たちにとって「生きる」ために必要なことです。食べる前の「いただきます!」は、「いのちをありがたくいただきます」という言葉です。どんなものにも「いのち」が宿っていて、私たちが食べるということはその「いのち」をいただくことなのです。感謝の気持ちを忘れずに、最後の一粒まできちんと食べましょう。また、食後の「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人、食事するにあたって、関わってくれたすべての方々への感謝の言葉です。心を込めて言いましよう。</p> <p>ちくさやき アーモンドあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p>
<p>19日(月)</p> <p>おからについて</p> <p>みなさん、「おから」は何からできているのか知っていますか?おからは、大豆から豆腐を作るときにできるものです。たんぱく質や、食物せんい、カルシウム、ミネラル類を多く含(ふく)む栄養たっぷりの食べものです。食物せんいは、おなかの中をきれいにそうじする働きがあります。おなかの中をきれいにすることで、食べ物の栄養をしっかり腸から吸収することができたり、病気から体を守ることもつながります。</p> <p>さばのごまころもやき おからサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこと だいこんのみそしる</p>	<p>27日(火)</p> <p>「配ぜんの仕方」について</p> <p>みなさん、食事をする時に見た目がきれいだと食欲が増しますよね!配ぜんするときに、肉や魚は皮の方を上(うへ)に盛りつけたり、同じ皿につく野菜料理が肉や魚の上(うへ)にかからないように、見た目よく盛り付けましよう。ごはんは、こんもりふわっとおいしそうについでくださいね。 給食センターでも食欲をそそるようないろいろの料理を作ろうにがんばります!</p> <p>ホキフライ コールスローサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>パンプキン ポターシユ</p>
<p>20日(火)</p> <p>手洗いについて</p> <p>寒い日が続いていますね。水道の水が冷たくて、手を洗わなかったり、さっと水にふれるだけという人はいませんか? 冬は、かぜやコロナ、インフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などの流行が心配されます。これらのウイルス感染の大部分は、手から食べ物についたり、手から口や鼻などに触れることでウイルスが体内に侵入することが多いです。食事前は、せっけんを使って20~30秒を目安に洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふきましょう。</p> <p>ホイコーロー はるまき</p> <p>むぎごはん</p> <p>かにたまスープ</p>	<p>28日(水)</p> <p>さつまいもについて</p> <p>「紅(べに)あずま」や「安納芋(あんのういも)」、「シルクスイート」などさつまいもにはたくさんの種類があることを知っていますか?さつまいもの種類によって、中の色が黄色や紫色(むらさきいろ)、オレンジ色のものもあります。また、味や食感もさつまいもの種類によってそれぞれ違います。自分が好きなさつまいもの種類を見つけてみるのもいいですね。</p> <p>ごまあえ ぶたどんのぐ ごはんにのせてたべましよう</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいも みそしる</p>
<p>21日(水)</p> <p>ひじきについて</p> <p>今日のおかずのひじきの炒め煮は、伊万里で昔から食べつがれている郷土料理のひとつです。ひじきはカルシウムなどのミネラルやビタミンを多く含んでいます。成長には欠かせないカルシウムや鉄分をふくんでいるので、成長期(せいちょうき)のみなさんにはぴったりの食材(じしょくざい)です。また、カルシウムの量の多い大豆(だいず)と一緒に煮ることで、さらにカルシウム量がアップします。しっかり食べましよう。</p> <p>きょうどりょうり ひじきのいために とりにくのきのこあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>つみれじる</p>	<p>29日(木)</p> <p>味めぐり給食(兵庫県)</p> <p>今日の給食は、兵庫県の味めぐり給食です。兵庫県の明石市(あかし)はおいしいタコがとれることで有名です。「明石(あかし)のタコは立って歩く」といわれるほど、身がしまっていておいしいそう(そう)です。そのタコを使った「たこめし」は、明石市(あかし)の代表的な郷土料理(きょうとりのり)です。「はたはた」は、兵庫県の日本海側(にっぽんかいがわ)で多くとれる魚(いし)です。名前の由来(よみかた)はいくつかありますが、冬の前の雷(かみなり)がなるころにとれる魚(いし)であるため、昔(むかし)の言葉(ことば)で雷(かみなり)がなることを「はたたく」と言ったことから「はたはた」とつけられたそう(そう)です。</p> <p>ヨーグルト はたはたのからあげ たこめしのぐ ごはんにまぜてたべましよう</p> <p>ごはん (げんりょう)</p> <p>すましじる</p>
<p>22日(木)</p> <p>じゃがいもについて</p> <p>今日は給食(きよく)のカレーによく使うじゃがいも(いも)についてお話し(おはなし)します。じゃがいもの種類(しゆい)には、男爵(だんしゃく)とメークイン(めいけいん)があり、男爵(だんしゃく)は、形(かたち)が丸(まる)く食感(くかん)がホクホク(ほくほく)し、コロッケ(こりっけ)やマッシュポテト(ましゅぽてと)などに向(むか)っています。メークイン(めいけいん)は、たまご(たまご)形で煮崩(にやぶ)れにくい(にくい)ので、カレー(かゑり)やシチュー(しちゆう)などの煮込み料理(にひきりりょうり)に向(むか)っています。料理(りょうり)によって使いわけ(つかいわけ)ることで、美味(うまい)しく仕上が(しあがり)りますよ。今日はハッピーにんじん(はッピーにんじん)がカレー(かゑり)に入(い)っています。お楽(たの)しみに!</p> <p>ハッピーにんじん フルーツミックス (小皿(せうべん)) カレー(かゑり)をかけてたべましよう。</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>食器(しやくき)を、きちんと持って食べよう</p> <p>食器(しやくき)をきちんと持って食べると、食べこぼし(ぼし)を防(さ)ぎ、料理(りょうり)が食べやす(やす)くなります。また、見た目(めい)も美しく見(み)えます。よい食べ方(たべかた)を身(み)につけ、わるい食べ方(たべかた)をしないよう気(き)をつけましよう。</p> <p>よい食べ方 食器(しやくき)を、きちんと持つ 食器(しやくき)を持ち、姿勢(しやうし)よく食べる</p> <p>わるい食べ方 食器(しやくき)は持つが、ひじをつけて食べる 食器(しやくき)を持たずに、前(まへ)かがみで食べる</p>