

2月

給食だより



令和3年2月
吉川市学校給食センター

暦の上では春ですが、2月は寒さが1番厳しい季節です。風邪やインフルエンザといった感染症の予防には、手洗いやうがいをして、しっかりとした睡眠や栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

★寒さに負けない食べ物を選ぼう



寒いと人間のからだは、低温に適応するように変化します。十分な栄養をとって、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質

からだを温め、寒さに対する抵抗力を高めま
す。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれて
います。

ビタミンC

免疫力を高めま
す。体に蓄えておくこと
ができないので、毎日欠
かさずとりましょ
う。色のうすい野菜や果物、芋に多く含まれていま
す。

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強く
して、ウイルスが入るのを
防ぎま
す。色のこい野菜に多く含
まれています。

きちんと手を洗おう！

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？

食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がたくさん付いていますから、石けんでしっかり洗ってから食べましょ
う。



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って水で洗い流します。最後にきれいなハンカチやタオルでしっかりとふいてね。



3月3日はひなまつり



ひなまつりは、平安時代から行われている行事のひとつです。

桃の花が咲くころに行われるので“桃の節句”とも呼ばれており、ひな人形をかざり、桃の花や白酒、ひしもち、あられ等をそなえて女の子の健やかな成長を願います。

関東地方で食べられる「ひなあられ」は主に桃色、緑色、黄色、白に色付けされていますが、これはそれぞれ四季を表していて、1年を通して健康でいられるようにという願いが込められています。

給食のレシピ紹介

揚げた鶏肉やごぼう、炒めた玉ねぎや人参を加えてもおいしいですよ！

「かみかみ揚げ大豆」

★材料（4人分）

大豆水煮	180g
片栗粉	大さじ3
かえり煮干し	8g
揚げ油	適量
しょうゆ	小さじ2
水	小さじ1
砂糖	大さじ1

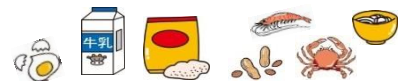
★作り方

- ①大豆水煮は片栗粉をまぶして揚げる。
- ②かえり煮干しは素揚げ、または乾煎りしておく。
- ③調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ④ボウルに①②を入れ、③を少しずつ加えながら和える。

保護者のみなさまへ

☆放射性物質の簡易検査について

- 給食食材の放射性物質の簡易検査を行っています。なお、今までの検査結果はすべて不検出となっています。



☆7大アレルゲン除去献立について ※必ずお読みください。

学校給食では7大アレルゲン除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルゲン除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。

また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものを使用される場合があります。毎回必ず献立表に記載された使用食材料の詳細な情報についてご確認ください。