

中学校 給食・食育だより

令和3(2021)年2月
第一学校給食共同調理場

また一段と寒さが厳しくなり、インフルエンザなどの感染症が流行する時期です。こまめな手洗い・うがいに加え、食生活の面でもしっかり栄養をとり、免疫力をつけましょう。



カゼに負けない体を作ろう！

寒い時期にたくさん栄養をとるには、旬の野菜を食べることが大切です。大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、ごぼうなど、体を温めたり、風邪の予防をしてくれる野菜がたくさんあります。

大根



大根に含まれている辛み成分には抗菌作用があるため、のどが痛いときには大根おろしがいいと言われています。

ねぎ



ねぎ特有の香り成分の「アリシン」は血行をよくして体を温めてくれる効果があります。疲れのもとになる「乳酸」も分解してくれます。

ほうれん草

ほうれん草に含まれる「βカロテン」は皮膚や粘膜のうるおいを維持してくれます。また、ビタミンAにかわって体の抵抗力を高める働きがあります。



ごぼう

ごぼうは皮の部分に「ポリフェノール」を含んでいます。抗菌力と抗酸化作用が強いため、とても風邪予防に優れています。



国内産のおいしい食材

国内産の和牛肉や水産物のおいしさを子供たちにも味わって理解を深めてもらうということで、大阪府が実施する補助金事業を活用します。

16日：焼き魚（銀鮭）

17日：すき焼き（和牛肉）

22日：たこざんぎ（泉だこ）

小松菜とじゃこの炒め物（しらす）



2月2日は節分です

節分は「季節の変わり目」の日のことで立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしています。昔、日本では冬が終わり、春がこれから始まる立春の前日の節分が特に大切にされていたため、今もそのなごりで2月の節分が大きな行事となっています。立春の日を計算しているのが国立天文台で、2日が節分になるのが124年ぶりです。

2日：節分献立

年越しのいわし 粕汁

五目豆 白菜の煮浸し



オリンピック応援献立！

中学校給食では2021年の開催が決定した東京オリンピックを応援するため毎月、様々な世界の料理を取り入れています。

2月26日の献立は、2000年に開催された第27回シドニーオリンピックにちなんで、オーストラリアの料理です。

26日：チキン・パルミジャーノ

オーストラリアの名物料理です。焼いた鶏肉にトマトソースがかかっています。



2月の旬の食材

★白菜：3日(水)白菜の煮浸し、24日(水)白菜のクリームシチュー

冬が旬の野菜です。白菜にはカリウムやカルシウムなどのミネラルが含まれています。カリウムには血圧を下げる効果があります。

★タラ：18日(木)タラの甘辛揚げ

名前の由来は体に「まだら」模様があるため、「たら」になったと言われています。ビタミンB12が多く含まれていて貧血予防の効果があるとされています。

