

中学校 給食・食育だより

令和5年(2023年)2月
第一学校給食共同調理場

まだまだ寒い日が続きつつも、春のきざしが見え隠れする2月。手洗いうがいはもちろんのこと、早寝早起き朝ごはんなどで体調管理をしましょう。



風邪に負けない身体をつくろう!

寒い季節に旬を迎える食材は、風邪の予防に効果があるビタミンCなどがたっぷり。旬の食材を取り入れるとともに、温かい食事などで体の中から体温を高めたり、食事をバランスよく食べることで免疫力を高めましょう。

また早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣を整え、手洗いうがいや換気などの対策を徹底して、風邪に負けない身体をつくりましょう。

2月の旬の食材



★清見オレンジ:2日(木)

清見オレンジにはビタミンCがたっぷり。清見オレンジはアメリカのオレンジと日本の温州ミカンを掛け合わせてできた品種です。強い甘みと香りが特徴です。

★ほうれん草:16日(木)ほうれん草のサラダ

ほうれん草はビタミン類やミネラルなど、どれをとっても成績優秀な野菜です。その中でも、ビタミンAのもとになるβカロテンや鉄分などを多く含み、^{ねんまく}粘膜の健康維持や貧血の予防につながります。

★白菜:20日(月)白菜のクリームシチュー

白菜は冬を代表する野菜の一つです。ぎゅっと葉が詰まっているものは甘く、おいしいとされています。中国原産の食材で同じアブラナ科の野菜であることから英語で「中国のキャベツ」という意味の Chinese cabbage と呼ばれています。



【2月14日 バレンタインデー】

給食ではバレンタインデーにちなみ、ハート型のコロッケを提供します。

お楽しみに!

節分について知ろう!

2月3日は節分です。節分は季節を分けるという意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日をさします。特に春が始まる立春である2月の節分は、大きな行事として大切にされてきました。節分では豆まきをしたり、炒り豆を歳の数(歳の数に一つたした数)を食べたりすると、一年間元気に過ごすことができると言われています。またヒイラギの枝に焼いたいわしの頭をさした“やいかがし”を飾ります。鬼(病気や災い)はとがったものや強いにおいの物が苦手なことから鬼を近づけないようにという意味があります。

豆まきや、やいかがしを飾って一年間健康に過ごしてください!

給食では節分献立として

3日(金)に 年越しのいわし

鶏肉と大豆の甘辛煮を提供します!



食育コラム 寒い時は生姜であつたまろう!!

寒くなると、温かい飲み物や料理で体の中から温まりたくになりますよね。そこで活躍するのは生姜です。生姜は本来6月から夏にかけて旬の食材です。

夏に生姜を摂ると、生姜の独特の香り成分が疲労回復を助け、胃や腸を健康に保ち、夏バテの改善と予防につながります。

冬に生姜を摂ると、生姜の辛味成分が血行を促進し、身体を温める働きがあります。またこの辛味成分は加熱する事で、よりこの効果が高まると言われています。

食べる物によって、体温は変化します。気温に合わせて食べ物を工夫し、体調管理をしてみてください。

