

給食たより 2月

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

3学期が始まり数週間経ちましたが、生活リズムは整ってきたでしょうか。風邪や感染症などに負けないよう、朝・昼・夜3食の食事を欠かさず食べましょう。

カルシウム

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきか人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

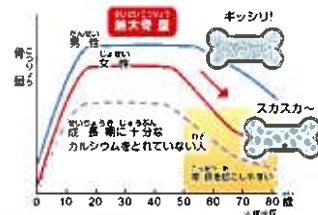
多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海苔など、家庭科で学ぶ2群(無機質・ミネラル)のグループが中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは、煮干しやチーズでは少し気になる食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでオススメです。

成長期になせとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

節分



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代では12月の大みそかに行われていたといわれ、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

福豆

節分に入った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



給食にもあまいあじのついた福豆がでます。

イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。



作ってみよう！給食レシピ

残食が少ない副菜レシピを掲載

* 切干大根のごますあえ *

- ざいりょう (4人分)
- ・切干大根 10g (戻す前)
- ・ほうれん草 2束程度
- ・にんじん 5cm程度
- ・もやし 1/3袋
- ・ツナ 大さじ2

* ドレッシング *

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・白すりごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2

(給食は三温糖使用)



この日の給食

- ・かしわうどん
- ・腎のりホトトビース
- ・切干大根の胡麻酢和え

●つくりかた

- 1 切干大根はもどして食べやすい大きさに切る。その後さっとゆでて、冷やす。
- 2 ほうれん草はさく切り。にんじんはせんぎり。野菜はゆでて冷やしておく。(レンジなどを活用しても可)
- 3 ドレッシングを作っておく。
- 4 冷やした野菜、ツナをドレッシングで和えて完成。

このレシピは、給食で作ったものを家庭用に少しアレンジしております。作る量によって、味付けは各家庭で調整してください。(野菜は変えてもおいしいです。)

2月 予定献立表

月	火	水	木	金																				
<p>【むかわ産の良材】</p> <p>米・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれんそう・干しいたげ・チーズ</p>  	<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>そぼろごはん</p> <p>もやしナムル</p>	<p>2</p> <p>めん</p> <p>濃厚カレー</p> <p>おろししょうが(干し葱)・中華煮</p> <p>ほうれん草の干し菜の胡麻和え</p>	<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>大豆の味噌汁</p> <p>豚肉の生姜のみ</p> <p>ほうれん草と大根の和え物</p> <p>煎り粉・唐揚げ</p>																				
<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>玉ねぎとたまごのみそ汁</p> <p>唐揚げと豚肉のみそめ</p> <p>いよかん</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>クリーム入りコンソメスープ</p> <p>豚肉のほろひつ焼き</p> <p>リヨネースオレト</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>ごま豆腐焼</p> <p>チーズフォンデュサントコロソフ</p> <p>マカロニサラダ</p>	<p>9</p> <p>めん</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>切干大根の中華和え</p>	<p>10</p> <p>わかめごはん</p> <p>ひめこのみそ汁</p> <p>デミハンバーグ</p> <p>お豆腐のおかか和え</p>																				
<p>13</p> <p>チキンライス</p> <p>コンソメスープ</p> <p>オムレツ</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>14</p> <p>スライスハン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>豆腐フライ</p> <p>ハリハリサラダ</p> <p>チョコクリーム</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>いもみそ汁</p> <p>おくわの鶏の揚げ</p> <p>もやしカレーサラダ</p>	<p>16</p> <p>うどん</p> <p>かしわうどん</p> <p>ごぼうのメンチカツ</p> <p>ごま和え</p>	<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>シナサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>																				
<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>むかわ産の良材の日</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>ポテトピザ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p>	<p>21</p> <p>ナン</p> <p>ドライカレー</p> <p>げんこサラダ</p> <p>豆乳フルーツ</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>小籠包(2個)</p> <p>ハンカチーフ</p>	<p>23 天皇誕生日</p> 	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまみそ汁</p> <p>ソースかつ</p> <p>豆乳サラダ</p>																				
<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>たのき汁</p> <p>開拓丼</p> <p>おかかマヨ和え</p>	<p>28</p> <p>スライスハン</p> <p>クリームチャウダー</p> <p>たらのパチン焼き</p> <p>ひしおサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 12年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>【2月平均栄養価】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小低 507kcal</td> <td>23.2g</td> <td>20.1g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>小中 589kcal</td> <td>25.6g</td> <td>21.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>小高 663kcal</td> <td>27.9g</td> <td>22.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>中 742kcal</td> <td>31.5g</td> <td>26.2g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物相当量	小低 507kcal	23.2g	20.1g	2.3g	小中 589kcal	25.6g	21.4g	2.5g	小高 663kcal	27.9g	22.6g	2.7g	中 742kcal	31.5g	26.2g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物相当量																					
小低 507kcal	23.2g	20.1g	2.3g																					
小中 589kcal	25.6g	21.4g	2.5g																					
小高 663kcal	27.9g	22.6g	2.7g																					
中 742kcal	31.5g	26.2g	3.3g																					