

2月給食だより

2021. 2. 18 No.9
文責:岡本

黒潮町立学校給食センター

立春が過ぎて暦の上では春が来ましたが、まだまだ寒い日が続いています。日頃から感染症予防の対策をしていることと思いますが、改めてバランスの良い食事を心がけ、毎日の食事から必要な栄養素をとって元気な体を作りましょう。

2月の給食目標は、『**よくかんで時間内に食べよう**』です。

よくかむことの大切さ

よくかんで食べることは、健康に大きな影響を与えています。上手にかむことができないと、誤嚥しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険があるので、毎日の食事ですっきりかむ習慣を身につけましょう。※誤嚥とは、食べ物などが食道を通らずに間違って気管に入ってしまうことです。

よくかんで食べると、体にいいことがいっぱい!

食べすぎを防いで、
肥満を
予防する



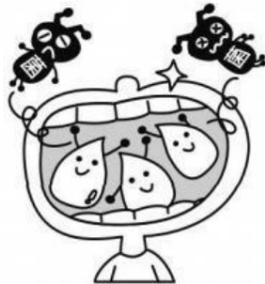
あごの筋肉を発達させ、
歯並びをよくする



脳を刺激し、頭のはたらきをよくする



だ液がたくさん出て、
虫歯を予防する



食べ物の味がよくわかり、
よりおいしく感じるようになる



消化を助け、栄養素を
吸収しやすくする



みなさんは毎日しっかりかんで食べていますか? かむことは健康だけでなく、見た目の印象にも関係があります。しっかりかむことで口のまわりの筋肉が発達して、表情もよくなり相手に良い印象を与えます。

かみごたえのある食品を食べて、かむ力をアップしよう!

食べ物は大きさや固さ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえも変わります。やわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

<かみごたえのあるもの>



給食では毎月カミカミ献立を実施しています。家庭でもかみごたえのあるものを食べてほしいと願い、今回は保存に便利な切り干し大根を活用したおなじみのメニューを紹介します。

カミカミきゅうりもみ

●材料(4人分)●

- きゅうり.....300g(大2本)
- にんじん.....30g(3センチ幅)
- 千切大根.....20g
- さきイカ.....20g
- カットわかめ...2g(小さじ2)

- A
- ごま.....小さじ1
 - 酢.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - 薄口しょうゆ...大さじ1/2
 - 塩.....小さじ1/5

●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②千切大根、さきイカは食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、沸騰した湯でよく茹でる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④で作った調味料で混ぜ合わせる。



2月15日(月)バレンタイン献立

給食紹介

- ハヤシライス
- ぎゅうにゅう
- カラフルピーマンサラダ
- おたのしみデザート(ハートのプリン)



14日のバレンタインデーに合わせてデザートをつけました。乳・卵・小麦不使用のプリンで、アレルギーを持つ人も安心です。みんなでおいしくいただきました。

今年も旬のおいしいいちごが味わえます！

黒潮町で生産される果物には、この時期ポンカンやデコポンだけでなくイチゴも旬を迎えます。2月のはじめの屋下がり、気温30℃を超えるビニールハウスの中で収穫作業をするところにお邪魔して、イチゴの収穫について話を聞きました。



かいな
荷稲でいちごを栽培している
おちあい
落合さんです。



収穫作業はだいたい1月頃から6月初めの予定です。いつもご夫婦二人だけで作業しています。ここで栽培しているのは紅ほっぺのみで、高設栽培で下に垂れ下がって実ります。空中に浮いているので、痛みにくく日持ちするのが良い反面、色づくのが一週間くらい遅れるそうです。手押し車を押しながら中腰になって一つ一つ丁寧に摘み取る作業が、体に負担をかけているように見えました。そんな大変な作業の中、毎年黒潮町の学校給食のためにたくさん用意して下さり、感謝いたします。給食では2月26日(金)に登場しますよ。

いちごはビタミンCが豊富です。皮膚の健康を保ち、病気の予防に効果があります。

ひとこと返信らんより

給食のメニューが、記念日などによって工夫されているので飽きずに食べられるし、楽しみです。缶詰自体は苦手だけど、別の料理にすると食べやすくてとてもおいしいです。これからも、おいしい給食をよろしくお願いします。

給食の感想、また応援のメッセージをありがとうございました。一年間を通して、節句など行事に合わせて献立も工夫しています。防災備蓄缶詰については、毎年新メニューを開発していきたいと考えています。良いアイデアがあれば、ぜひ教えてください。

給食レシピ

「しめじの天ぷらがおいしかったので、作り方を教えてください！」という声にお応えしてレシピを紹介いたします。黒潮町ではおなじみの郷土料理を、次の世代へ伝えていきましょう。

しめじの天ぷら

●材料(4人分)●

しめじ……………200g

A { 濃口しょうゆ……………大さじ1
酒……………小さじ1
砂糖……………大さじ2
しょうが……………少々

B { ごま……………小さじ1
小麦粉……………大さじ4
片栗粉……………大さじ1

揚げ油……………適量

●作り方●

- ①しめじを小房に分け、茹でてざるにあげておく。
- ②鍋にAの調味料を入れて加熱し、水気をきったしめじを加えて、中火で煮詰める。
- ③②で煮たしめじの粗熱がとれたらBを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④食べやすい大きさにまとめて、油で揚げる。

※しめじが苦手な人にも食べやすかったです。きのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDがたっぷりふくまれています。



問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

～お気軽にお問い合わせください～

お知らせ

2月分の給食費の振替日は、**3月1日(月)**です。

振込指定口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

