

給食だより 2月号

令和2年度
須賀川市立第二中学校

2月2日は節分、2月3日は立春です。暦のうえでは春ですが、寒さが厳しく、空気も乾燥しています。今年はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にも十分に気をつけなければなりません。うがい、手洗いをしっかり行い、免疫力を高めるために栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に寒さを乗り切るようにしましょう。

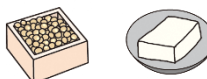






* 今月の給食目標 *

「望ましい食事の工夫をしましょう。」

○ 日頃の食生活の改善点を考え、食事への関心を高めていきましょう。

元気のもと「まごはやさしい」!

食べ物には、体を元気に保つために必要な栄養素が含まれています。毎日、元気に過ごすために必要な食べ物の頭文字を取って「まごはやさしい」といいます。

ま	→まめ：大豆、豆腐、納豆などの大豆製品	
ご	→ごま：ごま、アーモンドなどの種実類	
は	→わかめ：わかめ、昆布などの海藻類	
や	→野菜：にんじん、ほうれん草などの野菜	
さ	→魚：鮭やさば、ししゃもなどの魚類	
し	→しいたけ：しいたけ、しめじなどのきのこ類	
い	→いも：じゃがいも、さつまいもなどのいも類	

「まごはやさしい」の食べ物を上手に組み合わせることができるのが「和食」です。主食、主菜、副菜、汁物に「まごはやさしい」の食べ物を取り入れることで栄養バランスのとれた食事をとることができます。

イラスト：文部科学省ホームページより引用 (<https://www.mext.go.jp/>)

＜免疫力アップに効果のある食べ物＞

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。

免疫力が高いと・・・

- ◆ かぜや病気になりやすく、感染しても軽い症状で治めることができます。
- ◆ 口内炎や、はだあれを予防することができます。

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスの体内への侵入を予防します。
(うなぎ、レバー、緑黄色野菜、卵黄など)

ビタミンC

かぜやウイルスに対する免疫力を高める効果があります。
(ブロッコリー、苺、柿、キウイフルーツなど)

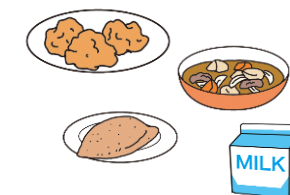
発酵食品や食物繊維

腸内環境を整えることは免疫力アップにつながり。
(納豆、ヨーグルト、玄米、おから、ごぼう、青菜類、いも類、豆類、海藻類、きのこ類、バナナ、みかんなど)

リクエストメニューを実施します!

2月と3月に、リクエストメニューを実施します。今回は、給食部の生徒がクラスで人気のあるメニューやもう一度食べたいメニューを調べました。ここで、人気メニューを紹介します。

- 1位 とり肉のからあげ・・・18クラス
 - 2位 ポークカレー・・・13クラス
 - 3位 あげパン、ミルク・・・6クラス
- 上記以外のメニューも実施します。お楽しみに!



＜給食レシピ紹介＞

ここで、2種類のからあげのレシピを紹介します。

とり肉のからあげ

＜材料：4人分＞

- ・とり肉・・・300g
- ・おろし生姜・・・6g
- ・さとう・・・小さじ1/3
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・かたくり粉・・・適量
- ・揚げ油・・・適量

- ① とり肉は食べやすい大きさに切り、下味をつけ20～30分おきます。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げます。

和風からあげ

＜材料：4人分＞

- ・とり肉・・・300g
- ＜あわせ調味料＞
- 下味 { 塩こうじ・・・小さじ1
- 味 { 酒・・・小さじ1
- ・長ねぎ・・・30g
- ・にんにく・・・少々
- ・さとう・・・15g
- ・かたくり粉・・・適量
- ・しょうゆ・・・16ml
- ・揚げ油・・・適量
- ・酒・・・25ml

- ① とり肉は食べやすい大きさに切り、下味をつけ20～30分おきます。
- ② ねぎをみじん切りにします。
- ③ ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げます。
- ④ ②と調味料を煮溶かし、③にかけます。