

給食だより

平成28年度 2月号
西能美学校給食共同調理場

寒さが一段と厳しくなってきましたが、体調を崩したりしていませんか？
2月4日は「立春」で、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。
風邪やインフルエンザにかかりやすい時期なので、こまめな手洗いやうがい、
部屋の換気、そしてバランスの良い食事と抵抗力を高め、強い体を作りましょう。
この時期に旬を迎える冬野菜は体を温めてくれる効果もあるのでおすすめです。

2月のたべもの

白菜



水分を多く含み加熱するとカサがぐっと減るためたくさん食べられるのが良いところです。摂りすぎた塩分を排出してくれるカリウムを多く含みます。

ブロッコリー



野菜の中でも珍しく、つぼみの部分を食べます。花が咲く前の栄養がたっぷりつまっており、ビタミンや無機質、食物繊維などを摂ることができます。

★ひとくちだよりから★ ~1月分~

- 1/10 (火) すずなじりがおいしかったです。おかわりもしました。【大吉小2年】
- 1/11 (水) はるまき、小学校4本にしてください！まだ食べたい！！【みたか小5年】
- 1/12 (木) こうやどうふのうまに、めっちゃうまかったです！ごまみそずあえも♡ 体育頑張ります！！【三高中2年】
- 1/16 (月) 日本人はすっごい大根を愛していることがわかりました。【能美中2-2】
- 1/18 (水) ナンとキーマカレーのバランスがよかったです。ずっとこのコンビがいいです。【中町小5年】
- 1/19 (木) これからこの給食が食べられなくなると思うと少し悲しいです！ 高校へ行っても栄養バランスに気を付けて食事をします！【能美中3-1】
- 1/23 (月) ごはんととうふハンバーグをいっしょに食べたらとてもおいしかったです。【鹿川小2年】

「えたじまん食育レシピ 1万食プロジェクト」が実施されます！！



今年は江田島の「食」を味わい、「食」に関する理解や意識を高めたり、故郷である江田島に対する愛着や誇りを育てることを目的として、「えたじまん食育レシピ 1万食プロジェクト」が実施されます。
2月1日～28日が実施期間です。みなさんもおうちで作って食べてみてくださいね。

2月9日 給食に「えたじまん食育レシピ」のメニューが登場します！

- ★ 野菜あんかけ えたじま豆腐 .. 市内で作られた厚揚げに、野菜をたっぷり使ったあんをかけます。あんには沖美町で栽培されたしいたけも使用！
- ★ えたじまの恵み酢の物 .. 江田島特産のちりめんやきゅうりを使った酢の物です。食べる直前にオリーブオイルをかけると風味がアップ！

「えたじまん食育レシピ」は・・・

- ◎ 薄味を心がけています！
ひと手間かけてだしをとることで、調味料が少なめでもおいしくできます。
- ◎ 地元の特産物をたくさん使用したレシピです！
江田島にはおいしいものがたくさん。地産地消を実践しましょう！
- ◎ 野菜がたっぷり！
1日に緑黄色野菜を生々の状態で両手1杯分、淡色野菜を両手2杯分と摂りましょう。



みなさんにおねがいです！

2月9日に、「えたじまん食育レシピ」が学校を通じて配布されます。ぜひ家庭などで作り、「食べた！」ということを江田島市健康推進課まで報告してください。詳しくは当日配布される、パンフレットをご覧ください！