

給食だより

平成29年度 2月号

西能美学校給食共同調理場

2月4日は「立春」です。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、栄養バランスのとれた食事と手洗いうがい、十分な睡眠を心がけた体調管理をしましょう。

朝食はからだを内側から温めてくれます。特に、たんぱく質は体温を上げるはたらきが大きく、卵料理や納豆、豆腐のはいったみそ汁などがおすすめです。



朝からチャージ！納豆チャーハン

▼材料【2人分】

- ごはん 茶碗2杯
- 納豆 2パック
- 卵 1個
- サラダ油 大さじ2
- たまねぎ 1/2個 (みじん切り)
- ねぎ 適量 (小口切り)

▼作り方

- フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、納豆をカリカリになるまでじっくり炒める。(4～5分程度)炒めた納豆は皿に取り出しておく。
- 玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- そこへ溶いた卵を流し広げ、ごはんも加え混ぜながら炒める。ごはんがパラパラになったら塩を加えさっと炒め合わせる。
- 器に盛り、ねぎを散らす。



大豆といえば…2月3日は節分です。節分とは、「季節を分ける」ことも意味しています。

節分豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気がかからないともいわれています。



ひとくちだよりから

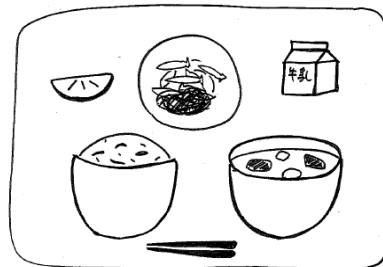
- 1/9 (火) 3学期最初の給食、元気でました!! 【三高中2年】
- 1/10(水) ぼくも6年生になったらリクエスト給食してみたいです。【三高小2年】
- 1/11(木) 今日の柳川風丼のきのこはきらいだったけど、とってもおいしく食べれました。【鹿川小5年】
- 1/12(金) 私はカルちゃんサラダがとても好きです。今日カルちゃんサラダあまったのでいっぱいおかわりしました。ただしてください。【大古小5年】
- 1/16(火) カレーすごくおいしかったので毎日だしてください。よろしくおねがいします。【中町小6年】
- 1/18(木) しっかり手を洗って食べました。感染症になんか負けないぜ! 【能美中2-2】
- 1/24(水) 郷土の味「だいすうどん」これからも大切に残していきたいです! 【能美中3-2】
- 1/25(木) いつも給食はおいしいけど、郷土料理はいつもの給食よりおいしく感じます。これからも江田島市内や広島県の郷土料理を大切にしていきたいです。【大古小6年】

「えたじまん食育レシピ」 2万食プロジェクト実施します!

江田島の「食」を活かし、「食」や「健康」に関する理解や知識を高め、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」2万食プロジェクト』を実施します。実施期間は2月1日～28日です。みなさんもぜひ作って食べてみてください。



2月13日は給食に登場します!



献立

- 主食：えたじま み～つけた もぶりごはん
- 主菜：コイワシのマリネ
- 副菜：減塩！えたじまん汁
- 果物：ネーブル

えたじまん食育レシピの特徴

江田島の食材

牡蠣やチヌなどの魚介類、オリーブオイルや野菜などおいしい食材がたくさん!

野菜たっぷり

野菜はビタミン・ミネラルなど体に重要な栄養素の供給源です。

しっかり減塩

ひと手間かけてだしをとることで、少なめの調味料でもおいしく仕上がります。



ボクも食べたよ～♪

2月初旬に、江田島市健康推進課から「えたじまん食育レシピ」が学校を通じて配布予定です。ぜひ家庭などで作り、食べたことを健康推進課までご報告ください。詳しくはパンフレットに記載しています。江田島市民みんなで2万食目指しましょう★ご協力お願いします!