

2月 給食たより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯨川村学校 給食センター

☆給食レシピコンテスト入賞作品の紹介☆

「鮭のみそえごま焼き」

(給食提供：1月15日)

鯨川中学校1年 澤口楓佳さん(母:めぐみさん)

【材料：4人分】

鮭切り身	1切40g	4切	} A
みそ	12g		
すりえごま	6g		
しょうゆ	6g		
酒	8g		
みりん	5g		

【作り方】

- ① Aの調味料を合わせ、鮭の表面にぬる。
- ② オーブンで焼き、完成♪



○分量(4人分)は小学校の給食提供量で書きなおしているところがあります。

「味噌と豚肉の野菜炒め」

(給食提供：1月24日) 鯨川中学校1年 渡辺悠人さん

【材料：4人分】

豚肉(小間)	140g	} A
にんじん	30g	
しめじ	30g	
なす	40g	
おろしにんにく	1.5g	
みそ	16g	
しょうゆ	8g	
さとう	2g	
※キャベツ	80g	

ひとこと 野菜をたくさん使いました☆



【作り方】

- ① にんじん、なすを半月切りにする。しめじは、小房に分ける。
- ② フライパンで、豚肉、にんじん、しめじ、なすの順番で炒めていく。
- ③ Aの調味料を入れ、具材と炒め完成♪

※給食では、時期の都合上“なす”の単価が高く、分量を少なくしたため、その分の食材としてキャベツも使用しました。

○分量(4人分)は小学校の給食提供量で書きなおしているところがあります。

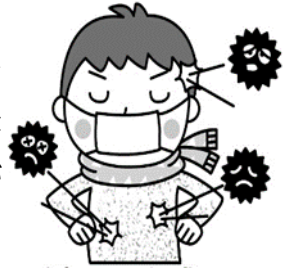
朝ごはんを食べて、寒さを負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。脳は、寝ている間も働いているため、朝目覚めたときにはエネルギーが不足している状態になっています。体温も下がっているため、朝ごはんをしっかり食べて、脳にエネルギーを補給させ、1日を元気にスタートさせましょう。



風邪の予防を!

風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、石けんでしっかり手を洗い、うがいをすることで。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理せず安静にゆっくり体を休めましょう。



★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡を流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。

★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でどの奥をゆすぎ、水を吐き出す(2~3回繰り返す)。

★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分は控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。



【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



おすすめの食材



おすすめの飲み物

