

給食たより

平成30年2月
五泉市立巣本小学校

2月3日を過ぎると、暦の上では春がやってきます。でも、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザにかからないように、栄養をとってあたたかくして過ごしましょう。

2月の給食目標

かぜや寒さに負けない食事をしよう。

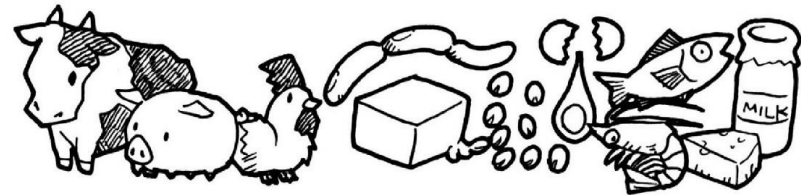
インフルエンザに負けない

4つの栄養

よく食べて、よく運動して、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。

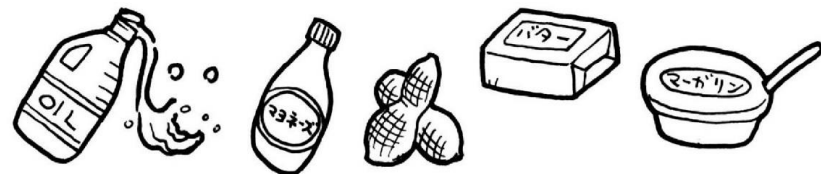
1 たん白質

血や肉をつくり、しぼうを燃えやすくして、からだをあたためます。



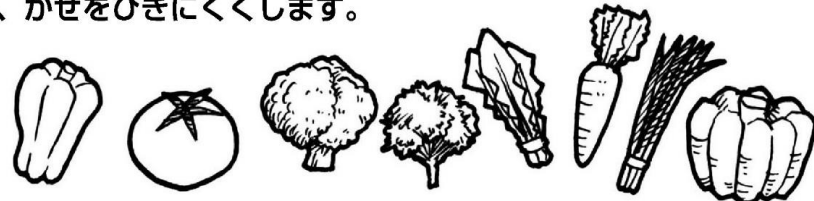
2 しぼう

高いエネルギーを出すのでからだがあたたまり、外の寒さに体温をうばわれないようにします。



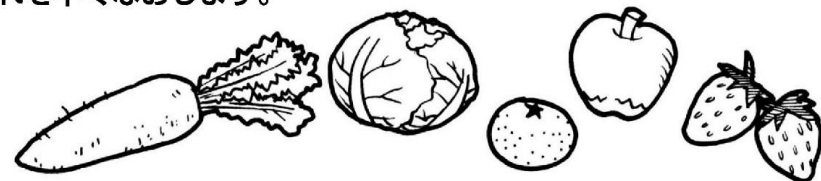
3 色のこい野菜

ビタミンAが多くふくまれています。のどや鼻のねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。

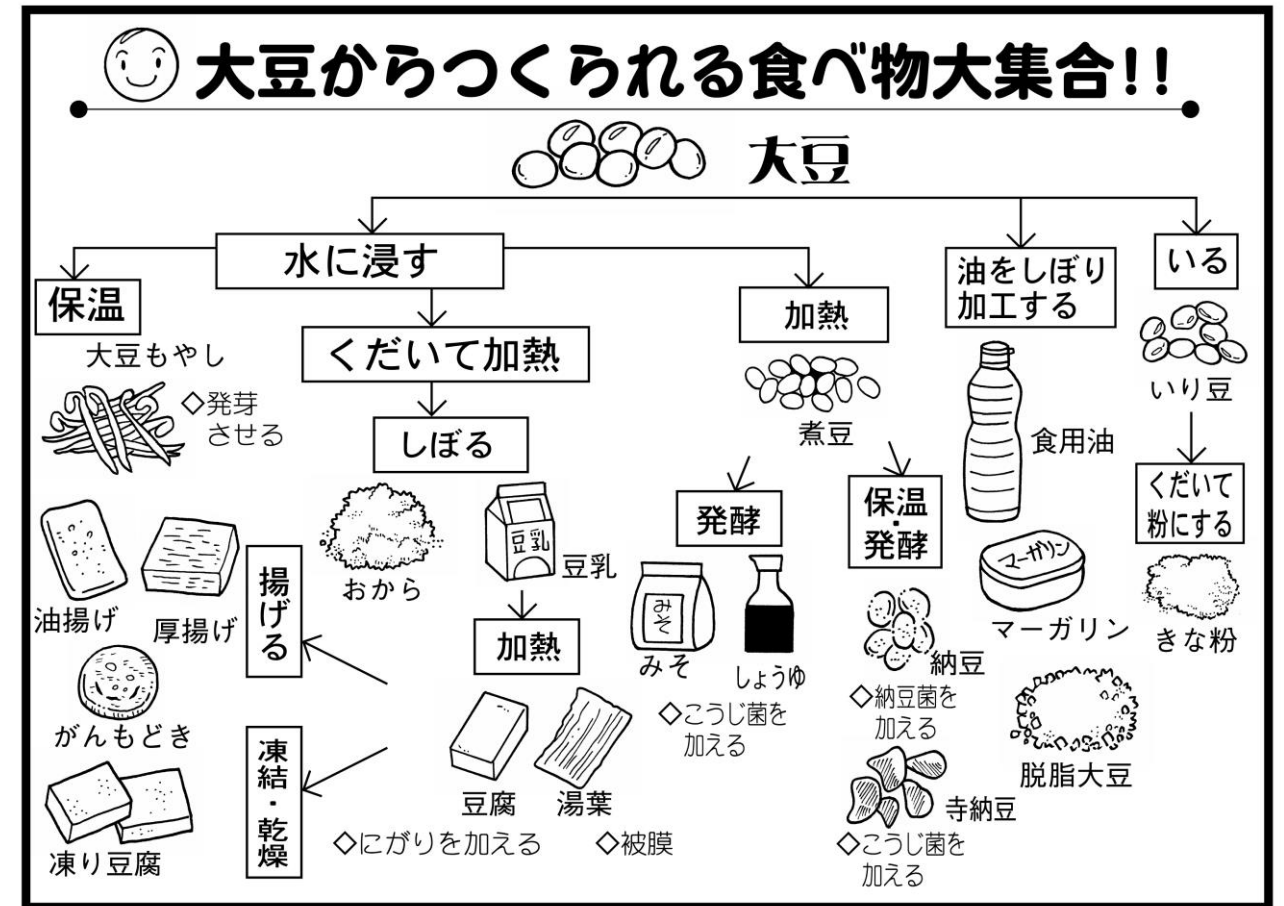


4 色のうすい野菜

ビタミンCが多くふくまれています。寒さに負けない力をつくり、疲れを早くなおします。



2月2日は節分給食です。また、節分にちなんで2月の献立には「大豆」や「大豆からつくられた食べ物」を使ったメニューがたくさん登場します!!
献立表から下の図に書いてある食べ物を探してみよう。



五泉のうんめえ給食

【さといものそばろ煮】

材料 (4人分)

- 油 小さじ2
- 鶏ひき肉 120g
- 酒 小さじ1 ⇒肉にまぶす
- 玉ねぎ 中1個 ⇒短冊切り
- にんじん 小1/2本 ⇒短冊切り
- 干しいたけ 小1枚 ⇒戻して薄切り
- 竹の子水煮 50g ⇒短冊切り

- さといも 中4個 ⇒厚いちょう切り
- かまぼこ 50g ⇒短冊切り
- さやいんげん 4本 ⇒ゆでて2cm切り

- A
- かつおだし汁 1.5カップ
 - みりん 小さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ2

作り方

- 油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- だし汁を加え、しいたけ、竹の子、さといもを入れる。
- 調味料を入れて煮る。
- 味をととのえ、水溶きかたくり粉を入れる
- かまぼこ、さやいんげんを入れ、ひと煮立ちさせる。

※大量調理用です。家庭では分量を加減しながら作ってください。

