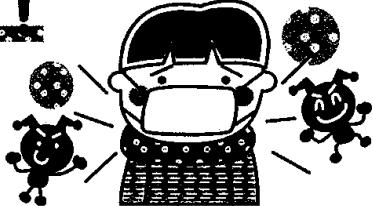


2月 給食だより

平成29年1月31日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙

風邪がはやっています！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとて、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪をひいてしまったら…

温かくて安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事



2月3日 開始

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年齢(あるいは年数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

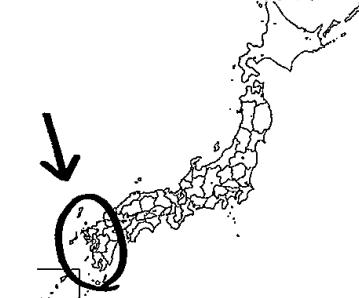


大豆は栄養たっぷり！



たんぱく質と多くのビタミンの入りどりあります。そのほか抗炎症作用のある成分やカルシウム、ビタミンDなどなかなかの電子などを多く含む食品で、大豆の生活習慣病の予防に寄与するのです。

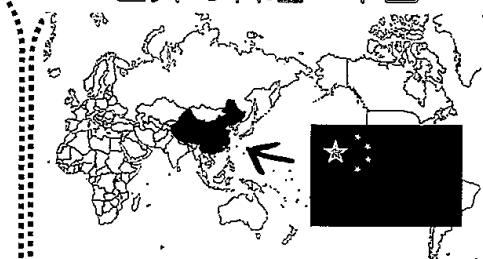
郷土料理：九州



2月は、九州フェアです。福岡県の「①かしわめし」長崎県の「②南蛮漬け」鹿児島県の「③さつま汁」です。

- ①かしわ：「鶏肉」のことを言います。
- ②「南蛮」は、長崎の出島で貿易が始まった時の外国をさす言葉です。
- ③さつま鶏と野菜を煮込んで食べたのが始まりです。

世界の料理：中国



2月は、中国の「青椒肉丝（チンジャオロース）」です。中華は料理名を見るだけで料理のイメージをることができます。

「青椒肉丝」でいうと、青椒はピーマン、丝は細切りのことを意味します。つまり、ピーマンと肉を細く切った料理という意味です。

給食レシピ：海藻サラダ

○材料 (4人分)

・海藻ミックス	4g	・サラダ油	8g
・キャベツ	120g	・酢	8g
・もやし	80g	・上白糖	6g
・にんじん	40g	・しょうゆ	16g
・白ゴマ	4g	・こしょう	少々
		・からし	少々

- ①海藻ミックスは水で戻す。
- ②キャベツは短冊切り、にんじんは千切りに切る。
- ③野菜を全て茹でる。(レンジでチンでもOK)
- ④野菜と水を切った①を冷やしておく。
- ⑤サラダ油へからしをよくまぜる。
- ⑥④と⑤を和えて完成。

手軽に海藻が摂れるので、カレーの副菜などにオススメです。



給食一口メモ コメント紹介

- 1/11(1-5) 「うちの家にもおもちがあります。家に帰ったら割ってみますね♡(開いて)」 →一口メモに書いた鏡開きについて知ってもらえてよかったです。上手に開けましたか？ 1/12(2-1) 「カミカミサラダはとっても味付けが良く、新鮮な感じがしてとてもよかったです!! サバは柔らかくほろほろとしていて美味しかったです♪」 →カミカミサラダのイカを「するめいか」→「きりいか」に変えてみました！ 好評だったようでした。 1/13(3-1) 「フランス料理のヌイユシチューとは何のことかと思いましたが、「ヌイユニヌードル」という意味だったと知りました。」 →卵が練り込んであるパスタ「ヌイユ」まろやかな味わいでしたね。 1/16 (1-1) 「擬製豆腐、もう一度出してほしいほど美味しかったです。」 →豆製品を美味しく食べてもらえて何よりです。また作りますね。 1/17(1-2) 「ベリベリ上手かった。厚削り節って初めて聞いた。」 →料理によって出汁をとるかつお節の形態を考えているということを知ってもらえて良かったです。しっかりとした濃厚なかつおの風味を感じる天つゆでしたね。 1/18(3-4) 「魚なのにお肉みたいで美味しかった～☆」 (2-3) 「お魚美味しい～♪ 肉も魚も美味しいな～♪」 →はるき 魚も野菜もとてもやわらかくて、1つ1つ歯ごたえがちくて美味しかったで～す！ b y M. T」 →揚げ魚入り塩じゃがを気に入ってくれて嬉しいです。昨年度の北区栄養士会の調理実習研修会で学んだレシピでした！ 1/24(2-3) 「深川飯って2種類あるんですね？ うまかったです。まいう～。」 →お！ よく知っていますね。ごはんにアサリのみそ汁をかけてサッと食べるものと、アサリの炊き込みご飯にして持ち運べるようにしたあります。
- 毎日楽しく読んでいます。2月もぜひコメントを書いてくださいね。