

2月 給食だより

令和7年2月
茂原市学校給食センター 中学校

まだまだ寒い日が続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？

うがい手洗い、マスクの着用で、感染対策をし、栄養をたくさん取って寒い冬も元気に乗り切りましょう。

節分の豆まきに使う大豆は、栄養がたっぷりです。普段の食事に積極的に取り入れてみてください。

食物アレルギーの話

食べない

食べられない

と

違いを知ろう

食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

環境にやさしい クッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

水を出しっぱなしにしない



火加減を調節する



食べきれぬ量をつくる



油をふいてから洗う



生ごみは水をよく切る



冷蔵庫の開閉は少なくする



つくってみよう♪ 朝食レシピ

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

☆作ってみよう！ おすすめレシピ どさん子汁☆ 中学校献立2/10のレシピ

〈材料 4人分〉

・豚もも小間肉	50 g
・にんじん	1/2 本
・じゃがいも	2/3 個
・ホールコーン缶	大さじ 2・1/2
・小松菜	1・1/2 株
・しょうが	少々
・にんにく	少々
・だしパック	1 パック
・水	600 ml
・味噌	大さじ 2 弱
・豆乳クリームバター (バターでも可)	小さじ 1 強
・和風だしの素	小さじ 1/2

〈作り方〉

1. にんにく、しょうがをすりおろし、しょうがは搾り汁にしておく。にんじん、じゃがいもはいちょう、こまつなは3cmの長さに切っておく。
2. 鍋に水を入れ沸騰したら、だしパックを入れ、だしを取る。
3. 豚肉を入れ、にんじん、じゃがいもの順に加え、煮立ったら灰汁を取る。
4. コーンを加えて煮る。
5. にんにく、しょうがの搾り汁を加えて煮る。
6. 小松菜を加え、さっと加熱し、みそを溶かし入れる。
7. 最後に豆乳クリームバターを加え、和風だしで味を調えたら出来上がり。

☆給食では乳アレルギーの生徒も一緒に給食を食べられるように豆乳クリームバターを使用しています。

☆どさん子とは北海道の産まれの人、という意味ですが、ここでは北海道の恵みの食材を使用した汁、という意味です。