

2月号 調理場だより



出水南共同調理場

暦の上では春となりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。寒さによって体温が低下すると、免疫力が下がってしまい、感染症にかかりやすくなります。

食事からしっかりと栄養をとって、体の健康を保つことが大切です。特に、旬の食材には、感染症を防ぐパワーがあるので、ぜひ積極的にとるようにしましょう。 **エース**

～今月のテーマ～

体の調子を整える栄養素と
旬の食材を知ろう

体の調子を整える栄養素 ～キーワードは「ビタミンACE」～

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を作る材料になります。強い粘膜は菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎます。

ビタミンAを多く含む食材



ビタミンC

皮ふや粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを助けます。元気な免疫細胞は、からだに入ってきた菌やウイルスとたたかう力を強めます。

ビタミンCを多く含む食材



ビタミンE

血液の流れを良くする働きがあり、冷え性の予防にも役立ちます。また、体の細胞の老化も防いでくれます。

ビタミンEを多く含む食材



旬の食材と栄養～旬の食材で免疫力アップ～

ほうれん草

ビタミンAや鉄が豊富です。鉄の吸収を助けるビタミンCも多く、効率よく鉄補給ができます。冬霜にあたることで甘みがアップします。



春菊

ビタミンA・C、カルシウム、鉄などが豊富です。春菊の独特の香りには、消化を助ける働きや咳をしずめる効果があります。



白菜

ビタミンAやビタミンCを含みます。白菜のビタミンは水に溶けやすいので、鍋料理やスープに使うときは煮汁ごと食べるのがおすすめです。



主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食とることも忘れずに

主食



主菜



副菜



感染症予防の基本は、**手洗い・うがい**です！
水が冷たく感じますが、食べる前の手洗い・うがいにも心がけましょう。

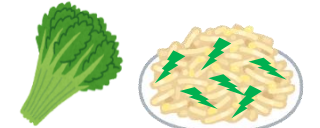
【春菊ともやしのナムル】～旬の野菜「春菊」を使って人気メニューをアレンジ～

材料（4人分）

もやし	1袋（250g）
春菊	30g
いりごま	小さじ2（6g）
☆酢	大さじ1（15g）
☆しょうゆ	小さじ2と1/2（15g）
☆砂糖	大さじ1（9g）
☆ごま油	小さじ1（4g）
☆塩	適量

作り方

- ① もやしはゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ② 春菊は根の方から入れてゆで、水で冷まし、水気を絞り、根元と落として1cmの長さに切る。
- ③ ☆の調味料をしっかりと混ぜ、ごまと①②をよくあえる。



春菊は独特の風味が苦手な人もいるかもしれませんが、ナムルにすると春菊の香りがアクセントになっておいしいです。試してみてください。

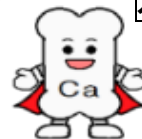
カルシウムを上手にとるポイント

カルシウムには、骨や歯の材料となる働きのほかに、血液中のカルシウムには神経の伝達を正常に保ったり、イライラや興奮をしずめたりする働きがあります。

ビタミンDを組み合わせることで、吸収率が高まります。



カルシウムを多く含む食品



いりこやしらす干しなどの小魚には、カルシウムだけではなく、ビタミンDも豊富に含まれているので、カルシウムを効率的にとることができます。給食でもよく出てきますね。ぜひ、家庭でもとるようにしましょう。

日光に当たることで、皮ふでもビタミンDが作られます。



ビタミンDを多く含む食品



2月 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
冬の健康と食事について考えよう



出水南共同調理場
TEL/FAX 378-6415

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 小学生(1人1食) 幼児(1人1食)	有・無		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		出	湖	水
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物		おもに脂質	出	湖
2月	ごはん					米	748	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	マーボー豆腐 チンゲン菜の中華あえ	豚肉・レバー・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生薑	砂糖・でんぷん ごま油・油	31.5	×	×	×
3火	セルフ恵方巻		ツナ	のり		米・麦	741	○	○	○
	牛乳			牛乳			1.3	○	○	○
	菜焼き 鬼よけ汁	油揚げ・系かつお 豚肉・大豆・焼豆腐・みそ		小松菜・人参 人参・ねぎ	白菜 大根・ごぼう・生姜	油 じゃが芋・こんにゃく	33.7	×	×	×
4水	食パン(減量)					パン	744	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	クリームスパゲティ ツナサラダ りんごジャム	鶏肉 ツナ	牛乳・チーズ・スキムミルク 海藻めん・わかめ	人参・ほうれん草	玉ねぎ・コーン 白菜	スパゲティ 砂糖 油	30.1	×	×	×
5木	ぶち丸麦ごはん					米・麦	755	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	いわしのかば焼き 酢の物 のっぺい汁	いわし 鶏肉・焼豆腐・かつお節(出し)	わかめ	人参	生姜 キャベツ	でんぷん・砂糖 春雨・砂糖 ごま油	29.2	×	×	×
6金	丸パン(カット)					パン	760	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	照り焼きハンバーグ 水菜サラダ 白菜のスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン		水菜 人参・小松菜	大根・コーン 玉ねぎ・白菜	砂糖・でんぷん 砂糖 じゃが芋 油	29.9	×	×	×
9月	ごはん					米	736	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	じゃがいもそぼろ煮 わかめの酢の物 手作りふりかけ のり(1人1/2カットが2枚)	豚肉・大豆・厚揚げ・魚のすり身揚げ わかめ		人参	玉ねぎ・しいたけ 白菜・きゅうり	こんにゃく・じゃが芋・砂糖 砂糖	28.7	○	○	○
10火	ぶち丸麦ごはん					米・麦	749	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	ドライカレー ごまマヨサラダ コーンと卵のスープ	豚肉		ピーマン・人参 ほうれん草	玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜 キャベツ	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ	25.7	×	×	×
12木	ぶち丸麦ごはん					米・麦	700	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	魚のみぞれあんかけ ごまあえ 豆腐のみそ汁	たら		小松菜	大根	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま	27.2	×	×	×
13金	丸パン(減量)					パン	717	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	ビーフシチュー じゃこサラダ ミックスナッツ	牛肉		人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ	じゃが芋 砂糖 油	27.0	×	×	×
16月	豚丼		豚肉	ねぎ	玉ねぎ・生姜	米・こんにゃく・砂糖	711	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	昆布と切干大根のあえ物 どさんこ汁	昆布	小松菜・人参	切干大根		砂糖 ごま・ごま油 バター・油	24.8	×	×	×
17火	ぶち丸麦ごはん					米・麦	707	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	ナスと鶏肉の甘辛炒め ブロッコリーと大根のマヨネーズサラダ 疲労回復かきたまスープ	鶏肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん 油	27.8	×	×	×
18水	ミルクパン(減量)					パン	764	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	じゃがいもケチャップ煮 コールスロー 黒糖ピーンズ	豚肉・ベーコン		人参・トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 油	29.1	×	×	×
19木	ポークカレー		豚肉・レバー	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	751	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	グリーンサラダ はるか1/4		チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	はるか	砂糖 油	23.2	×	×	×
20金	揚げパン					パン・砂糖	762	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	肉団子スープ 人参サラダ	ミートボール ツナ		人参・ねぎ 人参・小松菜	白菜・玉ねぎ・生姜・きくらげ 玉ねぎ	春雨 砂糖 油	26.1	×	×	×
24火	ぶち丸麦ごはん					米・麦	777	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	きびなごフライ(1人3尾) 春菊ともやしのナムル 豆腐ちげ	きびなご		春菊	もやし	パン粉 砂糖 ごま・ごま油	29.6	×	×	×
25水	セルフドッグ		フランクフルト	トマト		パン・砂糖	728	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	大根サラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉・いんげん豆	しらす干し	小松菜	大根	砂糖 じゃが芋 油	30.7	×	×	×
26木	ぶち丸麦ごはん					米・麦	795	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	レバーと魚の揚げがらめ 五色あえ さつまいもみそ汁	鶏レバー・たら		ほうれん草・人参	もやし・きくらげ・生姜	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	29.6	×	×	×
27金	ミルクパン					パン	736	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	タイピーエン 海藻サラダ 一食チーズ	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨 砂糖 ごま・油	30.2	×	×	×

厳しい寒さが続いています、
体調をくずさず元気に過ごせていますか？
3年生は受験を控えた大事な時期です。今月は、風邪や感染症から早く回復するための食事のポイントを紹介します。

風邪や感染症にかかって、体調を崩した時、どうしたらいいの・・・？


ポイントは4つあります！

①消化の良いものを食べよう
細菌やウイルスと戦っている体は、胃腸の消化機能が低下しています。胃腸に負担をかけない消化の良いものを選んで食べましょう。




うどんやおかゆ、だご汁など

②体を温めるものを食べよう
細菌やウイルスと戦う白血球は、37℃～38℃で最も活発に働きます。体を温めることで白血球の働きが良くなります。



スープやみそ汁、鍋などの身体の芯から温まる汁物

③ビタミン豊富なものを食べよう
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を保護する働きがあり、ビタミンCは抵抗力を高めてくれます。ビタミン豊富な野菜や果物を食事に取り入れましょう。



いちご、みかんなどの果物
人参、ブロッコリーなどの野菜

④水分や休養をしっかりとろう
発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。



★2月の市産品活用予定★
ねぎ 小松菜 ほうれん草
さつまいも はるか
ブロッコリー

※ 都合により、献立が変更する場合があります。