



Table with columns for date, meal name, and nutritional information (Energy, Protein, Calcium) for various meals from 3/3 to 2/28.

牛乳は三重県産です。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。6日(木)に使用する大豆は、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた大豆です。

17日と18日は、A・Bグループに分けて揚げパンを実施するため、

13日(木)と14日(金)は、「みえ地物一番給食の日」です。

17日と18日の献立は、日付横に記載したグループごとに各校・園で異なります。

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

- Aグループ: 牧田・飯野・国府・明生・合川・天名・井田川・飯野幼稚園・国府幼稚園
Bグループ: 旭が丘・河曲・一ノ宮・清和・庄内・旭が丘幼稚園・玉垣幼稚園

ごはん以外に◎があるときは、献立名の欄に ◎ でお知らせします。 (Includes 'すずか産' logo)

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



給食だより2月号



《センター校・園》

©手塚プロダクション

2月2日は節分、3日は立春です。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続きインフルエンザなどの感染症の流行も心配されます。栄養バランスのよい食事、手洗い、十分な睡眠などを心がけ、寒い季節を元気に過ごしましょう。



いろいろな魚をおいしく食べよう～給食おさかな図鑑～



日本は海に囲まれているため、昔から魚などの海の恵みを食事にとり入れてきました。2月の給食には、いろいろな魚が登場します。みなさんは、魚の種類をどれだけ知っていますか？魚について知り、給食だけでなく毎日の食事にも積極的にとり入れていきましょう。



2月の給食に登場する魚

《日付/魚の種類/漢字/献立名》

- 3日(月) いわし【鰯】：いわしのカレーザクザク揚げ
- 5日(水) ホキ：ホキのからめあえ
- 7日(金) まぐろ【鮪】：ひじきサラダ
- 12日(水) さわら【鱈】：さわらの和風あんかけ
- 19日(水) ぶり【鰯】：ぶり大根
- 21日(金) かつお【鰹】：かつおのソースからめ
- 25日(火) わかさぎ【公魚】：わかさぎの唐揚げ
- 28日(金) さば【鯖】：さばのみそ煮



たんぱく質

体をつくるものになる

たんぱく質を多く含みます。



☆いろいろな魚に会い、味わってみましょう。

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

ししゃもやきびなご、

わかさぎなどの小魚を

丸ごと食べると、カルシ

ウムがしっかりとれます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

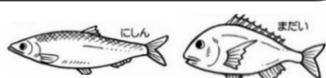
さば、いわし、さんまなどの青魚に含まれる脂です。

DHAは脳の発達や動きを活性化するとされています。

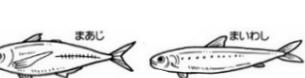
EPAは生活習慣病を予防するとされています。

魚の旬

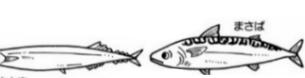
春



夏



秋



冬



※旬の時期は地域によって差があります。

2月の給食目標

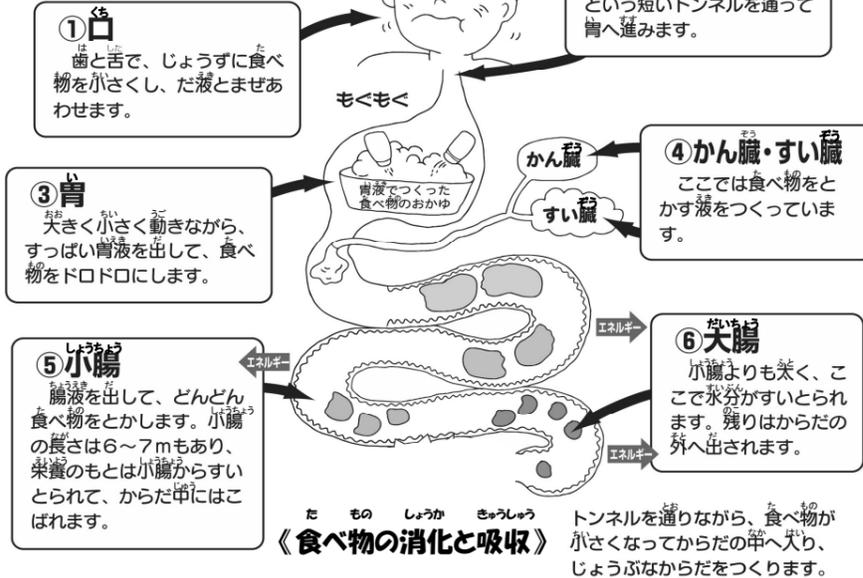
私たちが生きていくためには、体に必要な栄養素を食べ物から摂る必要があります。

食べたものは、胃、小腸、大腸などの消化器で消化・吸収され、体の栄養になります。

食後は、消化と吸収のために胃腸や肝臓などの消化器が活発に働いています。食後は静かに体を休めて過ごすと、胃腸や肝臓の血液の流れがよくなり、栄養分が全身に行き渡りやすくなります。反対に、食後すぐに激しく動くと、お腹が痛くなったり、うまく消化ができなくなったりします。

そのため、食べた後30分は激しい運動を避け、ゆっくり過ごすようにしましょう。

食後は静かに休もう



つくってみよう！給食レシピ

ぶり大根

2月19日(水)の献立より



＜材料 4人分＞

- ぶり 200g
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 30g
- 揚げ油 適量
- だいこん大根 150g
- しょうが 2g
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 50g

＜下ごしらえ＞

- ・ぶりは食べやすい大きさに切る。
- ・大根は5mm厚のいちよう切りにし、やわらかくゆでる。
- ・しょうがは細いせん切りにする。

＜作り方＞

- ①ぶりにしょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②なべにしょうが、しょうゆ、砂糖、水を入れて煮立て、ゆでた大根を加えて味がなじむまでしばらく煮る。
- ③①のぶりと②の大根を合わせる。

給食のぶり大根は、ぶりを油で揚げているので魚の臭みが少なく、食べやすく仕上がります。甘めに煮た大根もおいしく、給食で人気があるメニューの一つです。ぶりも大根も、冬が旬の食べ物です。

