

令和4年度

食育だより



2月



海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

一年で最も寒さの厳しい季節になりました。新型コロナウイルスの感染対策や風邪・インフルエンザの予防のために、バランスのとれた食事と睡眠を心がけ、寒さに負けない体を作りましょう。

カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯などをつくるもとになり、骨の形成は、10代後半にほぼ完成するため、成長期に欠かせない栄養素です。カルシウムは牛乳・乳製品だけでなく、大豆・大豆製品、小魚、海藻類、小松菜などの野菜に多く含まれています。



カルちゃんサラダ



クリームシチュー



小松菜の炒め物



小さいわしのから揚げ

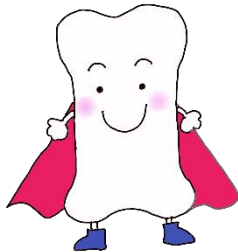
カルシウムたっぷり！
学校給食の人気メニュー



コーンスープ



はりはり漬け



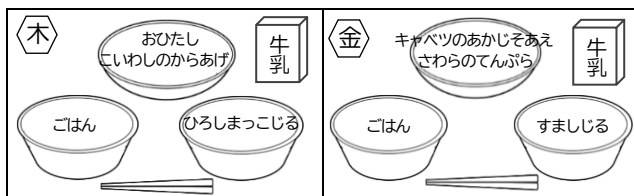
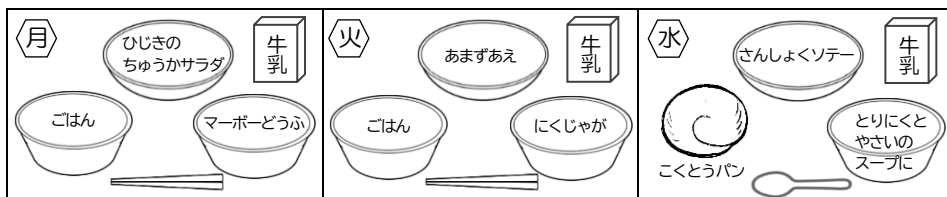
カルシウムのカルちゃん



フルーツミルクあえ

給食はバランスの良い食事の見本です

学校給食では、成長期にある子どもたちの健康を保ち、よりよく成長できるように、いろいろな種類の食品を組み合わせています。



栄養バランスだけでなく、和食・洋食・中華の組み合わせも考えています。

栄養バランスのとれた魅力あるおいしい献立となるように、広島市学校食事摂取基準の栄養量を満たす献立を作成しています。各栄養素をバランスよく摂取しつつ様々な食品に触れることができるように、肉、魚、卵、大豆などの使用頻度にも注意しています。



チャレンジ! おうちで給食レシピ!



小松菜の中華サラダ

<材料4人分>

ロースハム	2枚
糸寒天	2g
こまつな	1袋
コーン(缶)	30g
にんじん	1/5本
酢	大さじ1
さとう	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2・1/2
ごま油	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① 下ごしらえ
ロースハム…細切り
糸寒天…さっと洗い、水でもどす
こまつな…2~3cmに切り、ゆでる
コーン(缶)…汁気をきる
にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② [内の調味料でドレッシングを作る。
- ③ よく冷ました材料とあえる。