

令和6年度



寒さの中にも少しづつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出後や食事の手洗いうがい、効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を3食食べて体の抵抗力を高めましょう。

感染症に負けない体をつくろう



風邪のときの食事



かぜをひいたら
からだにやさしい食べものを
たべてゆっくりやまそう。

おあめめの食材



給食でめぐる日本一周 第5回目!

2月は、【ひき菜炒り】という野菜を炒めて作る福島県の郷土料理を提供する予定です。

千切りにした大根や人参の野菜とこんにゃく、油揚げを炒め、しょうゆ、お酒、砂糖などで甘辛く味付けされた一品になっています。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食にほとんど毎日出る牛乳ですが、日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛の品種や育て方、えさの違いなどにより、風味が変わります。牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした牛乳になり、秋から春にかけて乳脂肪分が多い濃厚な牛乳になります。



夏...乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先...
乳脂肪分が多い濃厚な味



2月は、みなさんから事前に頂いたアンケートをもとに、いくつかリクエストメニューを提供する予定です！
いろいろなリクエストメニューの中の、2月20日のABCスープにはアルファベットのマカロニの他、大豆も使用しています。



大豆からできる食べ物について知ろう!

大豆からできる食べ物

大豆は、さまざまな食べ物に加工されています。和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料と納豆は、蒸した大豆を発酵させて作ります。豆腐は、大豆を絞った豆乳を固めたもので、さらに厚揚げや油揚げなどに加工されます。これらを大豆製品といいます。

