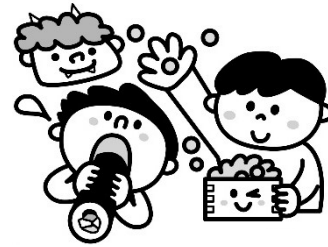




発行日：令和 3 年 1 月 27 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

2月の行事と食べ物について



まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。2月といえば「節分」。家の戸口にヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



今年の節分は2月2日です。
 2月2日に節分の日が移動するのは124年ぶりということです。

風邪の予防と風邪をひいたときの食事

相変わらず感染症が猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入った時など、こまめに、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。体調が悪い時は、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★風邪をひいてしまったら…

温かく、消化の良いものを食べましょう。



熱がある場合は水分も失われます。水分もとれるような料理だと、さらに良いですね。

【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

おすすめの食材

豆腐	たまご卵	白身魚	ささみ
にんじん	りんご	ねぎ	
青菜(葉先)	だいごん大根	しょうが	

おすすめの飲み物

白湯	イオン飲料	りんごジュース
麦茶		

※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.5

3学期に入り、1年のまとめの学期という実感が出てきました。給食を見ても、4月に入ってきた1年生は給食もたくさん食べ、お片付けも早くなりました。どの学年も食器をきれいに重ねて片づけられるようになり、箸もスプーンも向きをそろえて返してくれるので、片づけもはかどります。



1年生クラスの完食メダル



片づけもぴしっと！気持ちがいいです！

1月の給食には6年生が家庭科の時間に立ててくれた献立を450名分の給食で実現し、食べてもらいました。「五大栄養素」、「旬」、「彩り」などたくさんの方のことを考えて作ってくれたようで、中学校の先生からも好評でした。



ごはん、のりたま、牛乳、鮭のマヨがけ
 こんにやくサラダ、豚汁、いちご



ごはん、牛乳、鶏肉とこんにやくの味噌がらめ
 磯和え、わかめ汁、りんご

給食センターでは、今年度のまとめとして「給食ができるまで」を地域おこし協力隊の影山さんに撮影していただいています。小中学校の皆さんに安全な給食が届くまでにどんなことが行われているのかなど、給食センターのことを知ってもらいたい機会になればと思っています。完成して見てもらうのがとても楽しみです。

【地域おこし協力隊 影山陽一さんから】
 人生で初めて給食を作る過程を見せていただきました。食品の安全や衛生管理が徹底されていると感じました。
 明るく厳しく素敵な職場でした。

