



2月給食だより

令和6年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。寒さや乾燥が気になる時期です。感染症や風邪に負けず、予防しながら元気に過ごしましょう。手洗いは予防の第一歩です。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

そして、2月12日は、二万小学校のリクエスト給食です！お楽しみに！

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



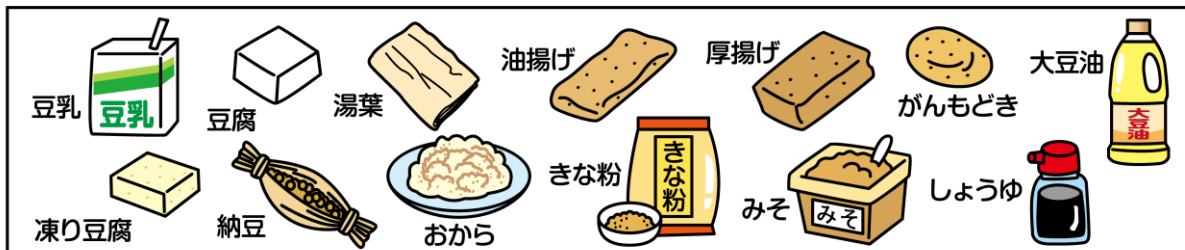
おすすめの食材



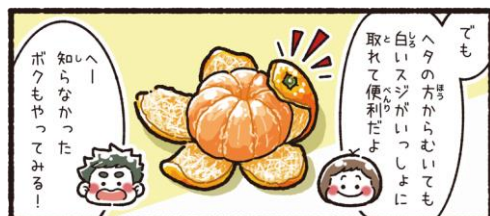
大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆などの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



みかんのむき方



みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。



地産地消給食をします

2月19日（水）に、今年度最後の地産地消給食を実施します。地産地消とは、その地域でとれた食べ物や作られた食べ物を、その地域で消費することです。この日は、岡山県や倉敷市で作られた野菜や肉などを使用して、給食を作ります。

今回は、その中で「はくさい」にスポットを当て、紹介したいと思います。

はくさいは、たくさんの葉が重なっています。はくさい1玉には、80～100枚くらいの葉がついています。ある程度、葉が育つと丸くなり、内側からどんどん新しい葉が出て、筒のような形になります。



はくさいが甘いのは、糖分が多いからです。冬の寒さから身を守るために、葉にたくわえた「でんぷん」を「糖分」に変えて、凍らないようにしています。

旬は、11月～2月
冬だよ！

はくさいの栄養
ビタミンC→風邪や病気を予防してくれる
カリウム→体の余分な塩分や水分を体の外に出してくれる

牛乳
岡山県産

ひじきごはん

米→倉敷市産
鶏肉→岡山県産
にんじん→総社市産

はくさいの甘酢あえ

はくさい→瀬戸内市牛窓産
にんじん→総社市産
しょうが→津山市産

豚汁

豚肉→岡山県産
にんじん→総社市産
ごぼう→倉敷市連島町産
ねぎ→岡山市牧石産



地元でとれたものを、感謝しながら
味わって食べましょう。

