

給食だより

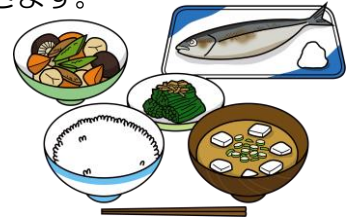


令和2年2月
富岡市学校給食センター

2月3日は節分です。節分の豆まきは、「追儼（ついな）」という、古代中国から伝えられた病気や災害などの厄を払う風習が、日本で形を変えたものと言われています。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。翌日の2月4日は立春。春の足音が聞こえてきます。

《日本食の良さを知ろう！》

日本人は、主食のご飯にみそ汁などの汁物、そして様々な旬の食べ物をおかずに合わせて、豊かな食文化を築いてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養バランスが良くてヘルシーな食事として、世界中から注目を集めています。



① どんなおかずにも合うごはん

水で炊くからシンプルで、肉・魚・野菜など、どんな料理にも合います。腹もちが良く、一日のパワーの源となります。



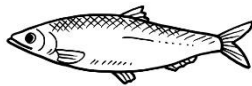
② 具たくさんで栄養豊富な味噌汁

大豆発酵食品の「みそ」は腸の調子を整え、免疫力を高めるといわれます。野菜や海藻、豆腐などを入れて具たくさんにしましょう。



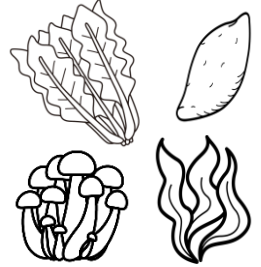
③ 体に良い成分たっぷり！魚や大豆

魚の油にはEPAやDHAという、血液の流れを良くし、脳の発育に役立つ成分を多く含みます。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富です。



④ 野菜や豆、いも、きのこ、海藻も忘れずに

体の調子を整えるビタミン・ミネラル、食物繊維の宝庫です。四季折々の様々な食材を食べられるのは日本ならではの！ゆでる、蒸す、焼くなど油を使わないヘルシーな調理法が合います。



《第3回お皿ピカピカウィーク》2月10日（月）～14日（金）

今年度3回目のお皿ピカピカウィークを実施します。給食をしっかり食べて、食器をきれいにしてお皿ピカピカウィークに返しましょう。今回は「完食賞」の他に、「お皿ピカピカ賞」の表彰もします。お皿ピカピカウィークは完食が目的ではありませんから、無理をしてたくさん食べることはしないでください。1人1人が食べ物を大切にして、給食をしっかり食べられるようになってほしいです。私たちは、生き物の命をいただいていることを忘れないでください。



「さらピカちゃん」

* 2月の行事献立 *



- ☆3日(月) 節分献立：2月3日の節分にちなんだ、いわし、けんちん汁、福豆を提供します。
- ☆5日(水) 受験応援献立：受験期のみなさんを応援する献立です。チキンソースカツや合格祈願サラダを提供します。
- ☆13日(木) お富ちゃんの日：地元・甘楽富岡産の野菜をたくさん使用しています。
- ☆19日(水) ミクロネシア料理：富岡市は東京オリンピックでミクロネシア連邦のホストタウンになっているので、ミクロネシア料理を味わってみましょう。
- ☆26日(水) 南中リクエスト給食：みんなが好きな中華の献立です。
- ☆27日(木) 社会科コラボ献立：中学生が社会の授業で「南アメリカ州」の学習をする時期なのでブラジル料理を提供します。

★お知らせ：富岡市のホームページで給食メニューレシピが検索できます★

富岡市HP/ライフイベントの中の「入園・入学」/学校給食/給食レシピ で検索できます。
又は、「富岡市 給食レシピ」で検索してください。