

習志野市学校給食センター 令和6年2月号 保護者用

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは 厳しい時期です。インフルエンザや胃腸炎などの流行や季節の変わり目 で体調を崩しやすい時でもあります。手洗い・うがいを忘れずに、たっぷ り睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。ご家 庭でもお子さんの健康管理に、ご協力をお願いいたします。



今月は、給食で毎食提供している「牛乳」がテーマです。



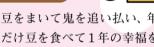
節分は、立春・立夏・立秋、立冬の前日のことですが、 現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人 は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考 え、お正月と同じように大切にしていました。その前日と なる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸 福を祈る行事や行事食が伝わっています。



イワシを焼くにおいで鬼を追い払い ます。イワシの頭はヒイラギの枝に差 して玄関に飾り、厄除けに使います。



新年への願いを込めてそば を食べる風習があります。



いった豆をまいて鬼を追い払い、年 齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を 願います。



体の中にたまった砂 (不要なもの)を 出す「砂おろし」として、こんにゃく 料理を食べる地域もあります。

太巻きずしを切らずに、 その年の縁起の良い方角(恵方=今年 は東北東)を向いて食べるというもの で、関西地方の一部地域の風習が全国







給食に出る牛乳は、成長期の子供たちが栄養素をバランスよく摂取 できるよう、毎食出されています。給食は、1日に必要なカルシウム の約50%を摂取できるように計算されています。



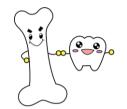


99%

骨と歯E3のます!

子供たちの骨は今伸び盛り です。また永久歯は文字通り 一生つきあっていく歯です。 体内のカルシウムのほとんど が骨と歯にあるので、カルシ ウムが不足しないように気を 付けたいですね。

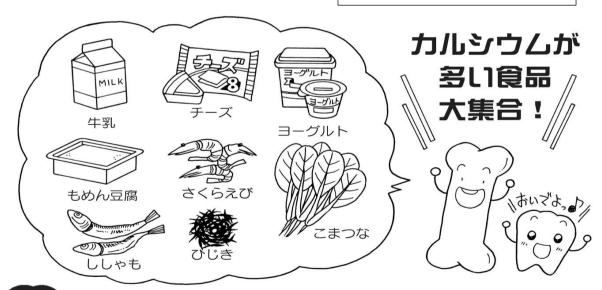




将来なりたいのはどっち!?



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カ ルシウム不足が長期間続くと、骨に 蓄えられているカルシウムが失わ れ、将来骨がスカスカになる病気 (骨粗しょう症)になってしまうこ とがあります。年をとっても、丈夫 な骨でいられるように、今からしっ かりカルシウムを摂取する習慣を つけて、骨にカルシウムを貯金して いきましょう。





牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなる人は、牛乳に含まれている乳糖を分解 する酵素の働きが弱いと考えられます。牛乳を飲むときは、温めたり、少しずつ 飲むようにしてみましょう。また、牛乳に比べて乳糖が少ない乳飲料やほかの乳 製品を利用してみてはいいかがでしょうか?

カルシウムたっぷり!コツコツ貯金しましょう

給食のレシピ紹介

さつまいものミルク煮

さつまいも・・・・ 1 本 牛乳 ・・・・・・ 1/3 カップ

生クリーム、塩…少々

砂糖 ・・・・・・ 大さじ1~2 バター・・・・・ ひとかけ



- ① さつまいもは皮をむき、1cmぐらいの輪切りにして、水にさ らしておく。
- ② 鍋に水気を切ったさつまいもを入れて、牛乳と水がひたひた になるように入れ、砂糖、塩でやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にバター、生クリームを入れて少し煮たらできあがり!

かぶのミルクスープ(4~5人分)

にんじん ・・・・ 1/2本 ∓ねぎ ・・・・・ 1個

油 ・・・・・・・ 小さじ1 かぶ・・・・・・ 中3個

ブロッコリー… 1/2房

「クリームコーン…大さじ4 牛乳・・・・・・ 1カップ

スキムミルク… 小さじ1

チキンブイヨン…大さじ3

塩・こしょう・・・ 少々

しコンソメ・・・・・ 小さじ1 生クリーム・・・・ 小さじ1

バター・・・・・・ ひとかけ

水 ・・・・・・・ 1/2カップ

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、かぶはくし切 り、ブロッコリーは小房に分けます。
- ② 鍋に油を入れ、人参・玉ねぎを炒めます。玉ねぎがしんな りしたら水を加え、かぶ・ブロッコリーを入れ煮ます。
- ③ A を加え、さらに煮ます。具材が柔らかく煮えたら、生クリ ーム・バターを入れて味を調えたらできあがり!
- ※チキンブイヨンやスキムミルク、クリームコーンは、なくても 大丈夫です。
- ※ベーコンやウインナー、鶏肉などを入れるとうま味や食べ応 えがアップします。









☆給食センターより☆



給食センターでは、行事食を大切にし、季節感のある給食を 提供しています。2月は節分献立や旬の食材を取り入れていま す。また、月に1回程度、給食時間に学校へ栄養士が訪問して 子供たちに行事食や旬の食材、給食についてお話をしていま す。引き続き、安心、安全な給食を提供できるよう努めてまい りますのでよろしくお願いいたします。

