

2月 給食たより

2020年2月
邑楽町立学校給食センター



2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬が終わって春に移るとい
季節の変わり目を意味します。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日
が続きます。かぜやインフルエンザに負けないように規則正しい生活と、
栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

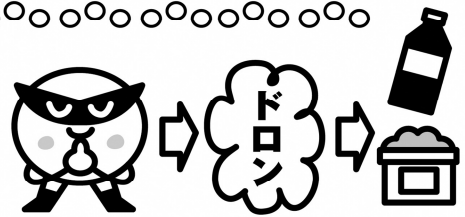
す せら
好き嫌いをなくして

じょうぶ かた
丈夫な体をつくろう



大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせな
い食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「し
ょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



しょうゆ

蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「も
ろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方
の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、
さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



みそ

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、
米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなど
から、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

風邪ひいた時の食事は・・・

★風邪をひいてしまったら・・・

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや
塩分は控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



うどん



おかゆ



雑炊



野菜スープ

食欲がないときは、無理に食べな
いほうがよいでしょう。ただし、脱水
症状を起こさないよう水分補給は
しっかり行うことが重要です。



【水分補給のポイント】

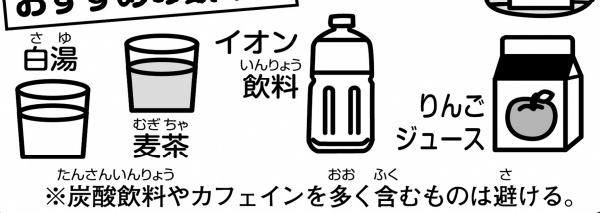
常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、
こまめに少しずつ飲みましょう。



おすすめの食材



おすすめの飲み物



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。