

2月 給食だより

平成31年2月
邑楽町立学校給食センター

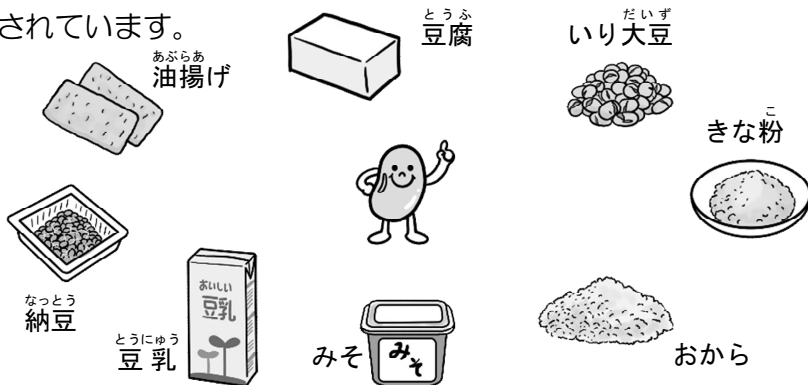


2月4日は立春です。立春を過ぎるとこよみの上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。早寝早起きをし、好き嫌いせずに、三食栄養バランスのとれた食事を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。



2月3日は節分です。節分の豆まきに欠かせない大豆は、昔から日本人の食生活になくてはならない食品です。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工

されています。



大豆のおもな栄養素とはたらき

- たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- カルシウム：骨や歯をつくる
- 細胞間の情報伝達に関与する
- 食物繊維：腸内環境を整える

職場体験生徒 オススメレシピ

- 【材料】(5人分)
- さけるチーズ・5本
 - モッツアレラチーズ・5枚
 - ホットケーキミックス・300g
 - 米粉(なくてもよい)・25g
 - ぬるま湯・100cc
 - 水溶き小麦粉・適量
 - パン粉・適量
 - 揚げ油・適量
 - お好みで、ケチャップなど

チーズハットグ

紹介していただいたのは、給食センターに職場体験に来てくれた邑楽南中学校2年、小林真穂さんです。



チーズがとろーり
と溶けて、とっても
美味しいです。ぜひ
試してみてください。

【作り方】

- さけるチーズを竹串に刺し、まわりにモッツアレラチーズを巻き冷凍庫で3時間冷やす。
- ボウルにAを入れ、ぬるま湯を入れながら混ぜ生地を作る。(耳たぶくらいのかたさにする)ラップをかけ10分置く。
- チーズを生地で巻く。
- ③に水溶き小麦粉をまんべんなくかける。
- 全体にパン粉をまぶす。
- 170℃の油で揚げる。パン粉がきつね色になったら完成。



邑楽町のホームページからも献立表・給食だよりが見られます