



2月給食たより

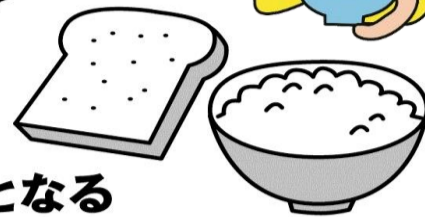


あさ 朝ごはん、さむま からだ 朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。

1年で最も寒い時季を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



あさ 朝ごはんには、
のう 脳のエネルギー源となる
しゅしよく 主食をしっかりととりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



季節のおたより



大豆のヒミツを知ろう

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材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。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關与する
- 食物せんい : 腸内環境を整える

大豆から作られる食品・調味料



学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは、学校給食用の食材について、放射性物質測定器で測定し、結果を公表します。

検査日	品目	産地名	放射性物質測定結果 (単位: Bq/kg)	
			放射性ヨウ素 (131)	放射性セシウム (134・137)
12月14日	長葱	茨城県	検出せず	検出せず
	もやし	茨城県	検出せず	検出せず

※測定システムは、「NaIシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素-131、セシウム-134・137を検出・測定しています。
「検出せず」とは、放射性物質が存在しないか、検出限界値(20Bq/kg:測定時間による)以下であることを表します。

世界の料理の日 メキシコ



「かぼちゃと豆のサラダ」 2月5日(火)

メキシコは、16世紀にスペインに支配されていたので、古くから伝わる郷土料理には、スペインの食文化の影響があります。トマトやかぼちゃ、豊富に収穫される豆を使った料理がたくさんあります。
給食では、豆をいれたサラダを提供します。

郷土料理の日 北海道



「鶏肉のざんぎ」 2月22日(金)

北海道では、鶏の唐揚げのことを「ざんぎ」といいます。「ざんぎ」の発祥は、もともと焼き鳥店だったお店が、鶏肉のプロイラーの売り込みとして、1羽まるごとぶつ切りにした唐揚げをだしたのが、ざんぎの始まりとされています。

★お知らせ 子育て応援「学校給食費補助金」申請について★

学校給食費を完納し未納がない保護者に、給食費補助金を交付いたします。補助金交付申請書(平成31年2月頃発送)が届きましたら、必ずご提出をお願いいたします。境町公式ホームページからも申請書等、必要書類がダウンロード可能です。

また、給食費そのものが半額、全額無料になるわけではありませんので、ご理解の程、よろしくお願ひいたします。

問合せ先

境町立学校給食センター ☎: 86-5907

