

# 給食だより

令和5年 2月  
神崎町給食センター



卒業生  
の  
お祝い

ゆ だん たい てき  
**油断大敵**

## 風邪予防の徹底を！



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

体調管理



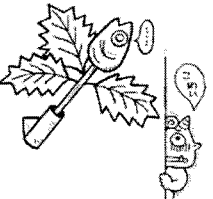
### 受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



冬から春へ季節が始まる節目の日（立春の前日）である節分。節分には「鬼は外、福は内」と豆をまいて、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込みます。そして、一年無事に過ごせるように願い、炒った大豆を食べます。

その他にも、鬼がきらうトゲのある「ひいらぎ」の枝に、鬼が嫌がる臭いの、焼いたイワシの頭をさしたものを玄関先にとりつけ、鬼が入らないようにする風習もあります。



豆まきでまく大豆は、体を作るもとになる「たんぱく質」が多いことから「畑の肉」とも呼ばれています。最近では、肉にかわる「代替肉」の原料としても注目されています。また、ビタミン、ミネラルや、食物せんい、イソフラボン、レシチンなど、健康を支える成分が豊富に含まれています。

大豆は、そのまま料理に使ったり、さまざまな食品に加工され、昔から日本人に親しまれてきました。マメ(健康)に暮らせるよう、日々の食生活に取り入れていきたいですね。

☆2月分学校給食用食材の産地(予定)についてお知らせします☆

品名	産地	品名	産地
米	神崎町	しめじ	長野県
牛乳	千葉県	マッシュルーム(水煮)	千葉県
人参	神崎町	干し椎茸	大分県・愛媛県
れんこん	神崎町	里いも(冷凍)	大分県
じゃがいも	北海道	大豆(水煮)	北海道
かぶ	千葉県	アスパラガス(冷凍)	ペルー
キャベツ	千葉県・茨城県	さやいんげん(冷凍)	北海道
きゅうり	千葉県・茨城県	カリフラワー(冷凍)	九州
ごぼう	青森県	小松菜(冷凍)	九州
しょうが	高知県	コーン(冷凍)	北海道
大根	千葉県・茨城県	菜の花(冷凍)	千葉県
玉ねぎ	北海道	ブロッコリー(冷凍)	九州
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	ほうれん草(冷凍)	九州
にら	千葉県・茨城県	サバ(冷凍)	三陸
にんにく	青森県	子持ちシシャモ(カベリン)	アイスランド・カナダ
長ねぎ	千葉県・茨城県	タラ(冷凍)	北海道
白菜	茨城県	ホッケ(冷凍)	北海道
パセリ	千葉県・茨城県・香川県	コマイ(冷凍)	北海道
ピーマン	茨城県	イワシ(冷凍)	三陸・北海道
赤・黄パプリカ	韓国	赤魚(アラスカメヌケ)	アメリカ
もやし	千葉県	豚肉	千葉県
えのきたけ	新潟県	鶏肉(錦爽どり)	千葉県

※ 当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。

## 大豆から作られる食品・調味料

