

2月給食だより



令和6年度 2月
神崎町給食センター

冬らしい厳しい寒さが続くと思ったら、ポカポカと日差しが心地よい小春日和があったりと、寒暖差が大きく、体調も崩しやすい時期ですね。食事・睡眠・運動を心がけて、体調をととのえて、元気に過ごしましょう♪

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を払う風習が、豆まきです。豆が使われるのは「魔滅（鬼をほろぼす）」、「豆を炒る＝魔目（鬼の目）を刺る」という説があります。今年の節分は2月2日なので、ご家庭で豆まきをして、日本ならではの風習を体験してみたいかがでしょうか♪給食では2月3日に「節分の日給食」を実施します。いちにせき、せつぶんだて、えほうまき、つく、あじ、一日遅れの節分献立ですが、オリジナルの恵方巻を作り、味わってください！

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



☆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	干ししいたけ	国産
じゃがいも	北海道・鹿児島・長崎	切干大根	千葉県
キャベツ	千葉県・茨城県	わかめ（乾燥）	三陸
きゅうり	千葉県・茨城県	のり（乾燥）	千葉県
ごぼう	青森県	春雨（乾燥）	国産
かぼちゃ	メキシコ	大豆（水煮）	国産
しょうが	高知県	里芋（冷凍）	九州
大根	千葉県・茨城県	枝豆（冷凍）	タイ
玉ねぎ	北海道	さやいんげん（冷凍）	北海道
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	小松菜（冷凍）	宮崎県
人参	千葉県・茨城県	コーン（冷凍）	北海道
にんにく	青森県	カリフラワー（冷凍）	メキシコ
長ねぎ	千葉県・茨城県	ブロッコリー（冷凍）	エクアドル
白菜	茨城県	ほうれん草（冷凍）	大分県
にら	千葉県・茨城県	白いんげん豆（冷凍）	北海道
ピーマン	茨城県	さば（冷凍）	国産
パプリカ	韓国	さけ（冷凍）	国産
もやし	千葉県	ほっけ（冷凍）	アラスカ
さつまいも	神崎町	でこぼん	愛媛県、熊本県
れんこん	神崎町	豚肉	千葉県
えのき	新潟県	鶏肉	国産・タイ

※ 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。

冬の牛乳は味が濃い！

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋からは春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味



卒業生からのリクエストがあった給食が2・3月に登場します！
献立表をチェックしてみてくださいね♪