

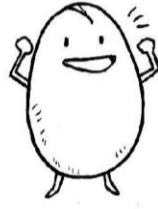
2月給食たより

令和元年度 2月
富士宮市立学校給食センター

2月3日は「節分」— 大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか。ちょっと聞いてみましょう。

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になるくださいね。

大切です朝ごはん！ お腹スッキリで学校に行くために



朝ごはんを食べる



胃や腸の働きが活発になる



朝の排便をうながす



体の調子が整い、勉強や運動に集中できる



排便時間は人によって異なりますが、毎日朝ごはんを食べることで、朝の排便をうながすことができます。

給食レシピの紹介

～しらすとブロッコリーのお茶炒め～

【材料 -4人分-】

ブロッコリー・・・150g
しめじ・・・50g
☆卵・・・2個
☆油・・・大さじ2
しらす・・・35g
茶葉・・・小さじ1
にんにく・・・小さじ1/2
塩・・・2つまみ
油・・・大さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーを適当な大きさに切ってゆでる。
- ② ブロッコリーがゆであがる直前に茶葉を鍋に入れてゆで、ゆであがったらざるにあげておく。
- ③ フライパンに☆の油を入れて炒り卵を作り、取り出しておく。
- ④ フライパンにおろしにんにくと油を入れて温め、香りを出す。
- ⑤ しめじ、②、③、しらすの順に加え、最後に塩で味を整える。

親子で作る学校給食メニューコンクールで優良賞を受賞した、北山中学校2年石川安梨さんのメニューです。2月の給食で、みなさんに提供します（給食用オリジナルレシピ）。



〈給食センター見学・試食会のお知らせ〉

【日時】令和2年3月11日(水) 10:00~12:30

【定員】30名(先着順)

【場所】富士宮市立学校給食センター

【料金】280円(当日集金)

【申込】学校給食センターに直接電話でお申し込みください。

0544-59-2131

【締切】令和2年3月3日(火)午前中

【献立】*牛乳 *ポークカレー *海草サラダ *クレープ

☆富士根北中学校の希望献立です。子供たちに人気の給食のカレーを、保護者の皆様も一度味わってみてはいかがでしょうか？

