

# いただきますーす!

担当  
中伊豆給食センター  
栄養教諭 青嵐

## ☆2月の給食のごあんない☆

# 2月号

- 3日(月)『節分&受験生応援メニュー』自分で恵方巻きを作ってガブッ!いよいよ受験!給食でも栄養満点のメニューで受験生を応援します!(^^)!
- 4日(火)『世界味の旅ツアー-inギリシャ』オリンピックが始まった国、ギリシャのメニューを作ります。2020年東京オリンピックイヤー。いよいよです。
- 19日(水)『市内統一ふるさとメニュー』伊豆市でとれたお茶と静岡県産のしらすの混ぜごはん。香りもぜひ楽しんで!国清汁は伊豆の国市の奈古谷にある『国清寺』発祥の精進料理です。
- 21日(金)『日本味の旅ツアー-in広島県』酒と塩のシンプルな味付けでつくる美酒鍋。瀬戸内の柑橘類を取り入れたメニューです。
- 25日(火)『日本味の旅ツアー-in栃木県』宇都宮といえば、餃子…。ですが、実は栃木県はかんぴょうの産地です。また、静岡県とはちがう種類のいちごも名産ですよ!
- 26日(水)『世界味の旅ツアー-in台湾』台湾といえば、屋台でも大人気、ルーロー飯。温暖な気候でパイナップルづくりもさかんです!

### ◆2月のふるさと食材(県内産まで) ※仕入れの都合により変更することもあります

牛乳(伊豆市)、油揚げ、豆腐(中伊豆多楽)、みかん缶(県内)、米(静岡県産)、パン(県内産小麦使用)、干し椎茸(伊豆市)、たまご(中伊豆)、しらす干し(県内)、豚肉(県内)、チンゲン菜(県内)、ヤーコン(中伊豆)もやし(県内)、ツナフレーク(焼津港)、ひじき(伊豆)、小麦粉(県内産)、うずら卵(県内産)、トマト(三島) せん茶(伊豆市)、にじます(富士宮)、お米のムース(県産米粉使用)、ミニトマト(伊豆の国市) 玄米ふりかけ(県内産米使用) など

ご家庭でぜひ!

## 給食メニュー紹介

### 「はるさめサラダ(中華サラダ)」

中伊豆給食センター定番メニュー。卒業生リクエストにも多数登場です!

～材料(4人分)～

- 春雨.....12g
- にんじん.....40g
- キャベツ.....100g
- きゅうり.....40g
- ▼酢.....8g
- ▼しょうゆ.....8g
- ▼砂糖.....7.2g
- ▼塩.....0.7g
- ごま油.....6g
- ごま.....4g

～作り方～

- 春雨をゆでる。にんじん、きゅうりは干切り、キャベツは短冊切りにする。(給食ではすべての野菜をゆでますが、家ではにんじんだけでもいいでしょう。)
  - ゆでたものは冷ましておく。
  - ▼の調味料を合わせて火にかけ、タレをつくる。
  - ごま、ごま油とタレで野菜と春雨をあえて完成です。
- ★すりごまがより栄養が取れます。煎ると香ばしくなります!

## ★今月の卒業生リクエストメニュー★

- 7日(金) 修善寺小6年生
- 12日(水) 熊坂小6年生
- 13日(木) 中伊豆小6-2

他にも人気メニューが登場!  
唐揚げ、ラーメン、  
サーターアンダギー  
ナン、キーマカレーなどなど



どんなメニューが人気なの?? 今年、リクエストがあったメニューです。

- 主食 キムチ味のごはん(キムタクごはん、キムチチャーハン)、揚げパン、りんごチップパン
- 主菜 唐揚げ、グラタン、肉!とにかく肉!!という人も...
- 副菜 春雨サラダ(ダントツ人気)、海藻サラダ、わかめのレモン和え
- 汁物 中華スープ、コーンスープ、ワンタンスープ、卵スープ
- デザート 焼きプリンタルト(ダントツ人気)、クレープ
- ★びっくり★ タピオカ チーズドッグ ダダサラダ(DADAというお店のサラダ)

## 冬でも重要! 水分ほきゅう

暖房器具で乾燥しやすいです!

### 水分補給のポイント

<b>いつ?</b> 朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	<b>何を?</b> ふだんはあまい飲み物ではなく、水やお茶を。	<b>どれくらい?</b> 1日あたり目安は... 1.2ℓ	<b>運動などで大量に汗をかいたら?</b> 汗によってへった体重の7~8割程度の水分補給と、ミネラルも必要です。
--	-------------------------------------	--------------------------------------	--

## 給食週間が終わりました!

1月24日~30日は全国学校給食週間でした。伊豆市の給食についての動画を見てもいいです。いろいろな人が関わっていること、伝わって!



おいしく食べてね!!  
いたうれしいです! 南大立も給食週間に合わせて、「昔の給食再現」や「人気メニュー」などとりあげました!! どうでしたか??

## 食育マンガ ビタミン

食育マンガ ビタミン

お弁当を食べているとき、ビタミンが不足しているかもしれません。

130年前山形県の小学校で給食の幕開け

昭和21年12月24日、この時から給食は再開しました。

その後の戦争で、食料は不足になり給食は中止になりました。戦後、食料不足が解消され、給食が再開されました。

給食は、子どもたちの健康と成長を支える大切な存在です。

## 今月のつばやき

私は磐田市出身というのもあって?サッカーが好きです。先日、あるJリーグのチームの練習を見学しに行きました! キャンプだったので体力づくり、体力づくりの地道なトレーニング中心。応援している選手が高校生の頃とは全然ちがうたくましい体型に...!びっくり。つばやき、食事も考えて食べているんですね。次はシネマ見たいです。