

2月食育だより



熊谷学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。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。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝・昼・夕の3食食べて、体の抵抗力も高めましょう。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



<給食レシピ紹介>

鶏肉のごまだれかけ



【材料】4人分

【作り方】

- A
- 鶏肉切り身…40g×8個
 - 塩…小さじ1/4
 - 酒…大さじ1/2
 - 片栗粉…大さじ3
 - 揚げ油…適量
- B
- しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1
 - みりん…大さじ1/2
 - 水…大さじ1
 - 酢…大さじ1/2
 - 白すりごま…大さじ2

- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ フライパンや鍋などに、Bの材料を入れて軽く煮たてる。
- ④ ③に酢とすりごまを入れ、混ぜてたれを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のたれをかける。

※鶏肉はもも肉でもむね肉でもOKです。
給食は、むね肉で作ります。
※片栗粉は、米粉でも代用できます。
給食は、米粉を使用します。

給食提供日

Aコース

2月28日(金)

Bコース

3月 3日(月)

中コース

3月 4日(火)

Bコース

中コースは3月
になります。

お楽しみに☆彡