

ランチタイム

2月4日は「立春」、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやかぜが流行していますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとって、健康な体を作りましょう。適度に体を動かすことも大切です。

寒さに負けない!生活習慣を身に付けよう!

家族で徹底!

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



食事の前には空気の入替え

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

主食・主菜・副菜(+汁物)をそろえて栄養バランスの良い食事をとろう

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜を組み合わせると栄養バランスがよくなります。具たくさん汁物をあわせると、おかずでとりきれない野菜やたんぱく質をとることができます。



ちよいと足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

2月は「省エネルギー月間」です! 環境に優しい食生活を目指してみませんか?

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

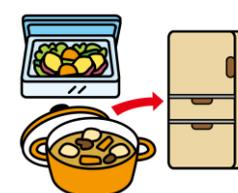
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

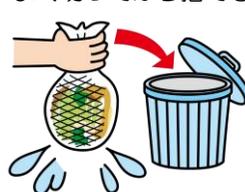
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。





すぐきとじゃこの梅 Pasta

1月26日
給食週間の
メニュー☆

<材料 4人分>

スパゲッティ	40g
すぐき漬け (あらみじん切り)	15g
ちりめんじゃこ	4g
みずな (ざく切り)	30g
たまねぎ (うすめスライス)	40g
梅肉	6g
濃口しょうゆ	少々
オリーブオイル	小さじ1

<作り方>

- ①フライパンに油 (分量外) を熱し、たまねぎ・すぐき漬け・ちりめんじゃこを炒める。
- ②梅肉・濃口しょうゆを加える。
- ③鍋にお湯を沸かし、塩 (分量外) を加えてスパゲッティをゆでる。
- ④②にスパゲッティ・オリーブオイル・水菜を加えて和える。

京野菜のごま和え

2月5日の
メニュー☆

<材料 4人分>

みずな (ざく切り)	40g
聖護院かぶ (いちょう切り)	60g
にんじん (干切り)	20g
緑豆もやし	40g
☆淡口しょうゆ	小さじ1と1/2
☆三温糖	小さじ1
☆白いりごま	小さじ2
☆白すりごま	小さじ2

<作り方>

- ①野菜はゆで、冷ましておく。
- ②野菜と☆を和える。

※給食では、パンの付け合わせとして出しました。

トリニータ丼

2月13日の
メニュー☆

<材料 4人分>

鶏モモ肉 (一口大)	200g	☆三温糖	大さじ1
♪塩	少々	☆濃口しょうゆ	大さじ1
♪酒	小さじ1/2	☆コチュジャン	1g
♪おろしにんにく	2g	☆ごま油	小さじ1/3
片栗粉	大さじ3	☆水	40ml
揚げ油	適量		
たまねぎ (スライス)	40g		
にんじん (干切り)	30g		
にら (ざく切り)	30g		
しょうが (みじん切り) ひとかけ			

<作り方>

- ①鶏肉に♪で下味を付ける。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③フライパンでたまねぎ・にんじんを炒める。
- ④にら・しょうが・☆を加え、揚げた鶏肉をからめる。



2月使用予定の城陽産野菜



*井上重生さん

白菜	136kg
大根	101kg
キャベツ	100kg

*吉岡秀夫さん

聖護院かぶ	50kg
白菜	100kg
大根	137kg

*奥村早苗さん

大根	70kg
キャベツ	45kg
ブロッコリー	11kg

*大村延子さん

白菜	552kg
----	-------

*株式会社ミズノさん

青ねぎ	214kg
-----	-------

地元でとれた野菜は新鮮でおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

