平成３０年度

中仙学校給食センター
☎ 0187－56－7272

2月給食だより

月	火	水	木	金
今月の中仙・大仙市産	●キャベツ ●たまねぎ ●長ねぎ ●ゆで大豆 ●むき枝豆 ●冷凍小松菜 ●冷凍ほうれんそう ●冷凍ブロッコリー ●冷凍かぼちゃ ●エリンギ ●とうふ ●あつあげ ●あぶらあげ ●糸こんにゃく ●ウインナー ●ハム ●ベーコン ●みそ ●米			1 ・ごはん ・五目厚焼きたまご ・ベーコンと白菜の炒めもの ・おでん ・節分ミックス
4 ・ごはん ・豆腐の肉みそあん包み ・豚肉とかぶのみそ煮込み ・まいたけと卵豆腐のすまし汁	5 ・むぎごはん ・チキンカレー ・白菜の温野菜 ・パックドレッシング（たまねぎ） ・キャンディチーズ（小２コ、中３コ）	6 ・ごはん ・さわらの西京焼き ・豚肉と山菜のみそ炒め ・八杯豆腐汁	7 ・ごはん ・若鶏のマーマレード焼き ・肉じゃが ・もやしのみそ汁	8 ・背割りコッペパン ・ホットドックハンバーグ ・パックケチャップ＆マスタード ・五目焼きそば ・根菜のミネストローネ
11 建国記念の日 	12 ・肉そぼろ丼 むぎごはん ひき肉炒め ・大根のみそ汁 ・セノビーゼリー	13 ・ごはん ・野菜春巻き ・青椒肉絲 ・モロヘイヤとなめこのスープ	14 ・ごはん ・ハートのハンバーグソースかけ ・茎わかめの炒め煮 ・さつまいものみそ汁 ・チョコプリン	15 ・しょうゆラーメン 中華めん・肉野菜炒め しょうゆラーメンスープ ・のり塩ポテトコロッケ ・ミルメークコーヒー ・味付けゆで卵（中のみ）
18 ・ごはん ・肉しゅうまい（小２コ、中３コ） ・マーボー豆腐 ・もずくのスープ	19 ・むぎごはん ・ハヤシライス ・かぶの温野菜 ・パックドレッシング（青しそ） ・ホワイトムース	20 ・ごはん ・ぶりのみりんしょうゆ焼き ・ウインナーとキャベツのソテー ・豚汁	21 ・ごはん ・フライぎょうざたれかけ（小２コ、中３コ） ・五目野菜とビーフン炒め ・ワンタンスープ塩味	22 ・ナン ・ドライカレー ・グリルチキン ・コンソメスープ
25 ・ごはん ・さっぱりおろしバーグ ・高野豆腐の五目煮 ・キャベツのみそ汁	26 ・中華丼 むぎごはん 中華うま煮 ・わかめスープ ・いちごヨーグルト	27 ・ごはん ・若鶏の唐揚げねぎソースかけ ・ハムとチンゲンサイの炒めもの ・切り干し大根のみそ汁	28 ・チキンピラフ ・プレーンオムレツ ・キャベツの温野菜 ・パックドレッシング（イタリアン） ・ポパイスープ	

＜給食センターの衛生管理について＞
１月８日、２１日の腸内細菌検査、８日のノロウイルス検査は、全職員陰性でした。

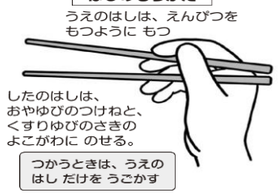
◆◆　牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

美しいはしづかいで好感度アップ！

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんじゃないの？」と考えている人はいませんか？　美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。おとなになった時に、恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。

はしのもちかた



※給食費の第１０期納期限（口座振替日）は**２月２６日（月）**です。

２月３日は「節分」です。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、２月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば２月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

節分

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

イワシ

柊の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習です。

豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。

そして立春

受験勉強をがんばる3年生へ

いよいよ受験も目前、今がみなさんのがんばりどきですね。
でも、夜9時をすぎると、おなかが「グゥ～」。なかなか勉強に身が入らない・・・。
そんなことはありませんか。でもそこでスナック菓子やカップめんを食べてしまうと・・・、
そう“受験太り”になってしまいます。そこで、受験勉強期の食生活の注意点です。

●3食の食事がまずは基本！

寒いこの季節は、体にさまざまなストレスがかかります。体をつくり、健康を保つための栄養を3食の食事からしっかりとることが大切です。また決まった時間に食事をすることでよい生活リズムが生まれ、やる気や能率もアップします。

●夜に食べるのは、できれば8時くらいまでとし、9時過ぎはなるべく控えましょう。

夜遅い時間に食べてしまうと、胃がもたれて翌日の朝ごはんが食べられなくなります。また夜食が習慣になると生活リズムが夜型になり、朝から始まる試験で本来の実力が発揮できなくなります。

●体重ではなく体脂肪の増加に注意して！

成長期は体重が増えるのがふつうです。しかし高校でも部活で運動を続けたいと思っている人は太りすぎは避けたいですね。そんな人は体重と体脂肪率をチェックし、体脂肪率が大きく増加していなければオーケーとします。体脂肪率が増えてしまっていたら、食事で野菜を多く食べるようにしたり、おやつの内容を見直してみましょう。

●夜食は200キロカロリーまでを目安に。塩分やあぶらの多いものは避けましょう。

1日にとる総カロリーの1割ほどを目安に。消化のよい、すうどん、ふかしいも、バナナ、ホットミルクなどがオススメです。

●やはり運動も大事！

健康の基本は「食事、運動、睡眠」です。受験期には、どうしても運動が不足しがちになります。ふだんの生活の中で、できるだけ歩くなど体を動かすことを心がけ、またなわとびやストレッチなど勉強の合間にできる運動を気分転換もかねて続けていくことが大切です。