

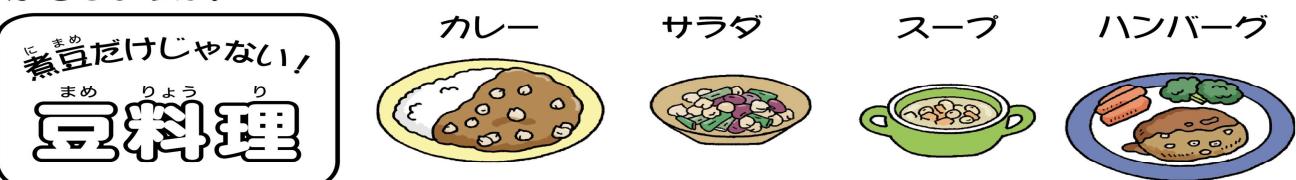
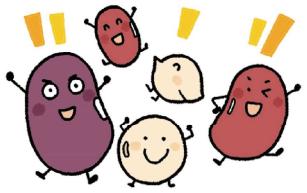
ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和8年2月号

2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では立春を迎え、春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さの厳しい季節です。寒い時期には、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。感染症予防には、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけることが大切です。

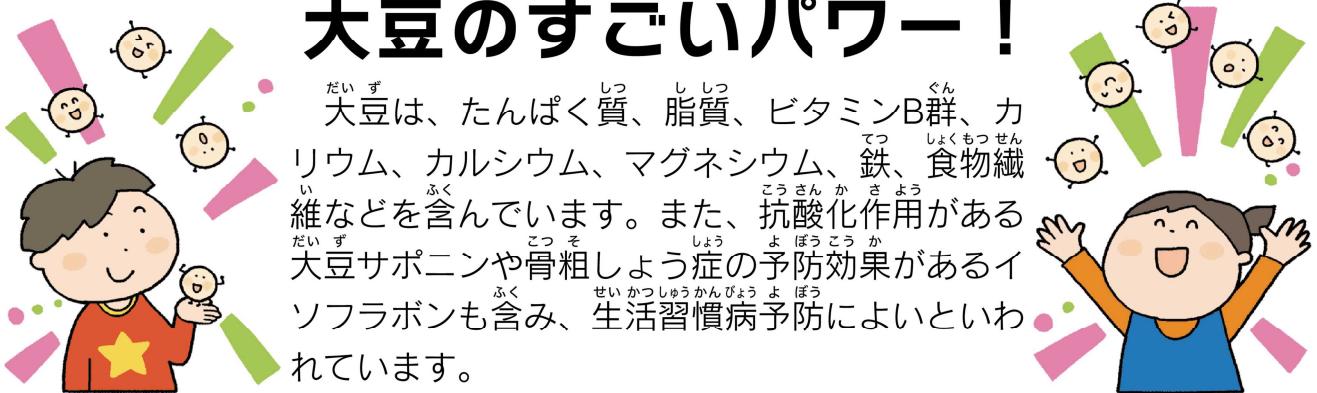
学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



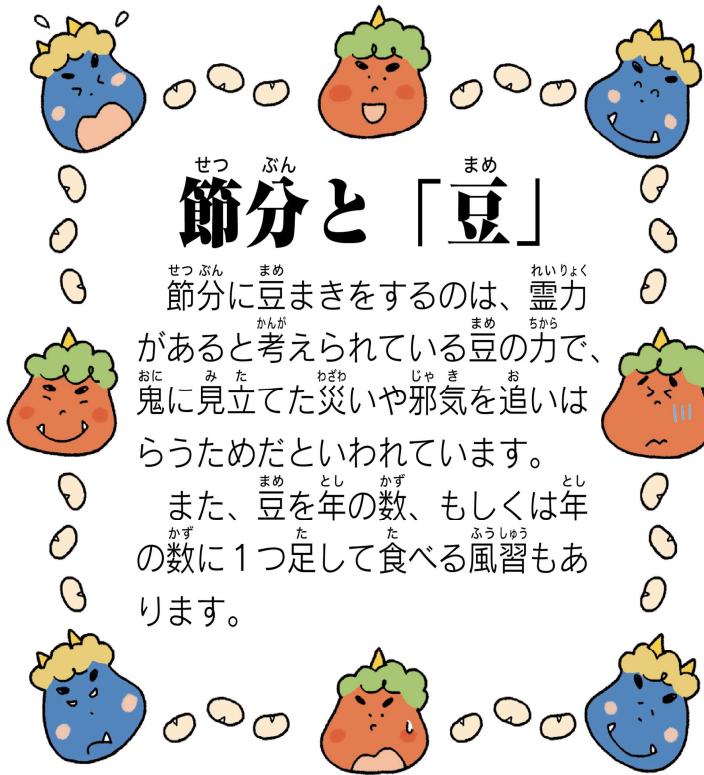
豆だけじゃない！
豆料理

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

大豆のすごいパワー！



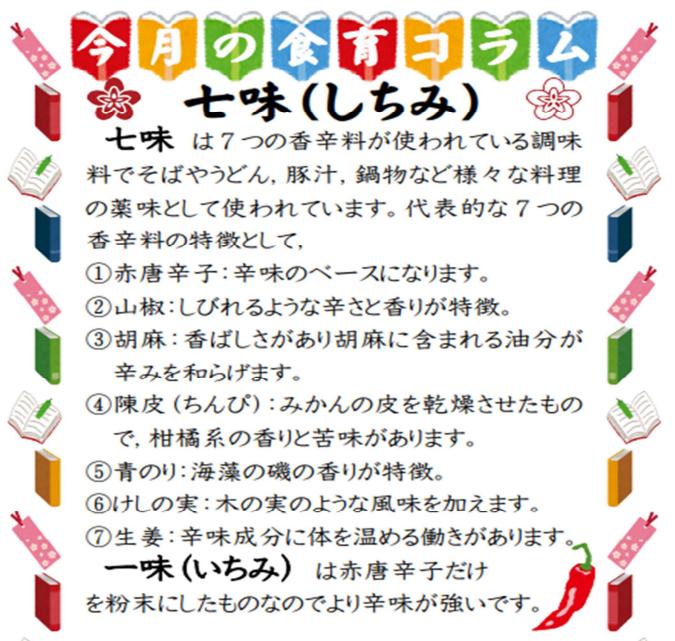
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



年間テーマ：日本の調味料ずかん
作成：大崎市学校学習士会



ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。

大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりからご覧ください♪



全国学校給食週間 1月24日～1月30日 世界の料理を味わう&リクエスト給食



去年に引き続き、今年も世界の料理と古川西小中学校さんのリクエスト給食を取り入れました！

ジョージア料理



★印が各国の料理です

韓国料理



- ・ごはん・牛乳
- ・かつおメンチかつ
- ・キャベツとブロッコリーのサラダ
- ★シチュー

- ・ごはん・牛乳
- ・すずかけしゅうまい
- ★ナムル
- ★スンドゥブ

イタリア料理



- ・バターロール・牛乳
- ・チキンガーリックソテー
- ★ペンネボロネーゼ
- ★ミネストローネ

台湾料理



- ・ごはん・牛乳
- ★ルーローハンの具
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・コーンたまごスープ

古川西小中リクエスト給食

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に実施しています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。

