



令和2年

2月給食だより



黒部市学校給食センター

今年も風邪やインフルエンザが猛威を振っています。予防の基本は、外から室内に入ったらず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。風邪などをひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、塩分を控えめにし、脂肪の多いものや消化の良いものをとりましょう。



食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかりと行うことが重要です。

【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

おすすめの食材 (豆腐, 卵, 白身魚, ささみ, にんじん, りんご, ねぎ, しょうが, 青菜(葉先), 大根)
おすすめの飲み物 (白湯, イオン飲料, りんごジュース, 麦茶)

つくってみよう！給食メニュー



寒い冬はピリ辛の汁や鍋料理で、体を芯から温めてみませんか。

2/6(木) キムチ汁

【材料(4人分)】

- 人参 1/4本
白菜 1~2枚
もやし 0.5~1袋
しめじ 1パック
ねぎ 10cm
豚肉 100g
絹ごし豆腐 1パック
キムチ鍋の素 適量
みそ 適量

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、白菜は食べやすい大きさにざく切り、ねぎは少し厚めの小口切りか斜め切りにする。豆腐は一口大に切る。
もやしは洗う。しめじは石づきを切り落としてバラしておく。
② 人参、白菜、もやし、しめじ、ねぎの順に煮ていく。次に、かたまりにならないよう豚肉はほくしながら入れる。
③ キムチ鍋の素と豆腐を入れて煮る。味を見て、みそを加えて好みの塩加減に仕上げる。



※ キムチ鍋の素がない場合は、キムチ漬けを使用するのもよいです。そうすると白菜を切って入れる手間も省けます。
※ 辛味が強い場合は、サツと水で調味液を落とすとよいです。

今月の黒部産食材

- ・黒部米 ・里いも ・名水ポーク ・大豆
・米粉 ・丸いも ・料理に使う牛乳 ・ねぎ



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional notes. Includes special days like Northern Food Day and Mountain Area School Lunch Day.

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に!

※ ★ 卵を主とするおかず
☆ 見た目には分からない卵が含まれるおかず

※ 都合により献立を変更することがあります。