



2月給食だより

令和8年2月
錦町学校給食センター

感染症に負けない体をつくろう

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。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



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行なうことが重要です。



給食週間特別献立

1月の給食週間にちなんで、錦町学校給食センターでは、給食の歴史や熊本県の郷土料理をテーマとした献立を実施しましたので、一部をご紹介します。



セルフおにぎり・鮭の塩焼き
かぼちゃサラダ・冬野菜のみそ汁



えいようごしき
栄養五色ごはん・めざし
アーモンド和え・すいとん汁



せきはん
赤鮋・鰯の塩焼き
紅白なます・つぼん汁



なんかん
南関あげ丼
からしれんこんサラダ
いきなり団子

ふるさと

くま 球磨さんだより 2月号 がつごう



こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材

ほうれんそう

◆ほうれん草は、年間を通じて出回っていますが、旬は11月～2月です。この時期のほうれん草は味、栄養価ともに最もピークとされています。

◆みずみずしい葉としっかりした茎がポイントで、根元が赤いほうれん草は甘味があり、味が良いと言われています。

◆ほうれん草には、カルテンや鉄分、ビタミンCなどが豊富に含まれています。また、冬にとれるほうれん草のビタミンCは夏にとれるほうれん草の約3倍です。

令和7年度 錦町学校給食センター

まいづき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
しゅん しょくざい しょうかい
では、旬の食材を紹介します。



☆ 旬 (品種により違います)

11月～2月

☆ 熊本県の主な産地は？

あそくまもとしきんこう
阿蘇、熊本市近郊



給食レシピ～白和え～

(分量 4人分)

豆腐	160g
ほうれん草	60g
白菜	60g
人参	15g
つきこんにやく	15g
みそ	10g (大さじ1/2強)
砂糖	10g (大さじ1強)
うすくちしょうゆ	4cc (小さじ1弱)
すりごま	15g

作り方

- 豆腐は水切り後、つぶし、調味料とごまを加えて混ぜ合わせる。
- ほうれん草と白菜はさっとゆでて冷まし、水気を絞って2cm幅に切る。人参は千切りしてさっとゆで、冷まし水気をきる。こんにゃくもさっとゆで、冷まして水気をきる。
- ①と②を和えて出来上がり。

