



食育だより



2月

令和4年2月18日（金）

佐世保市世知原学校給食センター

立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。こまめな手洗い、マスクなどで予防をして風邪に負けない体作りを心がけたいですね。

給食週間に合わせて、各学校より調理員さんへ感謝のお手紙をいただきました。休憩時間に楽しみに読ませていただき、おいしい給食を作るパワーの源になっています。ありがとうございました。



好きな給食ランキング		
1年	1位	カレー
	2位	親子丼、ゆかりあえ、世知原茶マフィン、焼きプリンタルト
2年	1位	カレー
	2位	キムタクごはん
	3位	うどん
3年	1位	カレー
	2位	キムタクごはん
	3位	五目うどん

小学校でも中学校でも好きな給食 1 位は『カレー』のようです。給食のカレー

の隠し味をここで紹介します。給食のカレーにはルウはフレーク状のものを使っています。甘口でアレルギーの少ないものを使っています。コクを出すために、ケチャップ、ソース、醤油、カレー粉などを加え、野菜もたっぷり入っていますが、コトコトとじっくり煮ることもポイントです。ぜひご家庭でもお試し下さい。



2月1週目は地場産物使用状況調査というものを行っています。給食の食材をどこの産地のものをどれだけ使ったか、県内自給率を調べています。ちなみに、今年の2月1週目世知原学校給食センターの結果は県内自給率81.6%、佐世保市産自給率は61.7%でした。長崎県では71%以上を目標にしていますので、世知原学校給食センターは高い値でした。地元の新鮮で美味しい食材を使用できて幸せですね。

3月2日（水）には長崎県産の高級みかん『せとか』が登場します。糖度が高くジューシーでとろけるような食感から「柑橘の大トロ」ともよばれています。また、4日（金）には地元『吉井のいちご』も登場します。いちごは、江戸時代末期にオランダ人によって長崎に持ち込まれたのが、日本のいちご生産の始まりと言われています。お楽しみに。

かぜに負けないからだをつくろう

まだまだ寒い日が続きますが、みなさんは風邪を引いていませんか？風邪やインフルエンザにならないためにも、5つのポイントを守って生活してみましょう。

かぜの予防 5つのポイント



※基本は、手洗い・換気・マスクです！！※

まめ知識！！



だいず

そのまま食べたり、とうふ・みそ・なっとう・しょうゆの原料になったりします。お正月に食べる黒豆も、だいずの仲間です。



あずき

あんこやぜんざい、赤飯などに使われる豆です。昔の人は、この赤い色が、厄除け・魔よけの効果があると信じていたようです。



いんげんまめ

昔、隠元というお坊さんが、この豆を日本に持ち込んだことからこの名前がついたといわれています。白いんげん・金時豆・うずら豆もこの仲間です。



そらまめ

五月ごろにできる大きな豆です。さやが空に向かってつくことから、この名前がつけました。



ひよこまめ

形がひよこに似ていることからこう呼ばれています。別の名前をガルバンゾ、エジプト豆といいます。



レンズまめ

レンズに似た形の平たい豆です。きみどり色やオレンジ色のものがあり、給食では、スープに使います。

