



食育だより

令和7年2月19日発行
No.124
諫早市東部学校給食センター
TEL 0957-22-6777

2月も半ばを過ぎ、今年度もあと1ヵ月となりました。春が近いとはいえ、まだまだ、寒い日が続いています。感染症が流行するこの季節、手洗い、うがいはもちろん、バランスのとれた食事をしっかりとることも心がけましょう。

たくさんのお手紙、作品ありがとうございました！！

1月24日から30日までは、全国学校給食週間でした。学校では、それぞれ給食集会などが行われ、給食について考える1週間となりました。

今年も、各学校より心のこもったお手紙、作品をいただきました。ありがとうございました。これからも、安全でおいしい給食づくりに励みたいと思います。

※お手紙の一部を紹介します。(原文そのまま)

みはる台小5年
いつもおいしい
いただきます
おいしい
いただきます
いただきます



給食センターのおいしい給食ありがとうございます!!
有喜小 6年生

いつも美味しい給食を作ってください、ありがとうございます。私は苦手な食べ物が多いのですが、給食センターの皆様のおかげで食べられるようになった食べ物がたくさんあります。これからも、残さずしっかり食べます！

有喜小 6年生

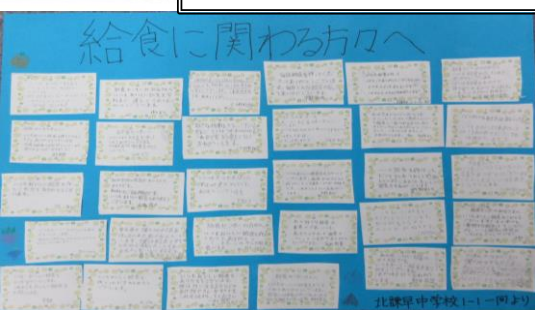
有喜中 好きな給食ベスト3
1位 カレー 理由 米との相性 具沢山 味がしっかり ついてる
2位 かぼちゃコロッケ 理由 サクサク食感 かぼちゃの甘さ 給食でしか 食べれない
3位 からあげ 理由 衣の歯ごたえ お肉のうまみ ジューシー
4位 ハンバーグ 5位 ちゃんぽん

おいそがしいなか、たくさんさんの給食を作ってくださいありがとうございます。長田中学校107名は愛情のこもった給食でお腹と心が満たされます。おかげで私たちは成長できています。これからも頑張ってください。

長田中 保健・給食委員会

私はレバーがとてもきらいだったけど、鶏肉とレバーの給食で食べれるようになりました。今までありがとうございました。これからもよろしくおねがいます。

北諫早中 1年生



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うことが重要です。

おすすめの食材



作ってみませんか? 「けんちん汁」～2月の献立より～

材料(4人分)
じゃがいも・・・150g
豆腐・・・120g
だいこん・・・60g
にんじん・・・60g
深ねぎ・・・40g
生姜・・・2g(すりおろす)
うすくちしょうゆ・・・大さじ1
塩・・・1g 酒・・・小さじ1

作り方
①だし汁に、いちよう切りにした、じゃがいも、にんじん、だいこんを入れて加熱する。
②サイコロに切った豆腐を加えて味付けする。
③すりおろした生姜と輪切りにした深ねぎを加えてひと煮たちさせたら完成です。

※脂身の少ない鶏ささみを加えてもおいしいです。



～お知らせ～

令和7年1月から諫早市のホームページに、学校給食の献立と写真を掲載しています。