



# 2月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校  
令和4年1月28日

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をこころがけ、体調管理に気をつけましょう。

## 給食目標 食事と生活習慣について考えましょう



### お弁当のお知らせ



2月 3日(木) 1・2年生お弁当

2月 9日(水) 1・2年生お弁当

2月24日(木) 3年生お弁当

ご準備をお願いします

### 健康のために水を飲みましょう

マスクを着用した場合、呼吸数や体感温度が上昇するなどの負担がかかります。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう。

水分補給に最適なのは、カフェインが入っていない、水やミネラルウォーターです。



## パパッと朝ごはん！自分で朝食を作ってみよう☆

### パパッと朝ごはん！第3弾「笹かまぼこ入り蒸しパン」

塩竈市学校給食栄養士会では、朝ごはんを自分で作って、食べるきっかけづくりとして、小学生が自分で作れる朝食レシピ動画を作りました。塩竈市の名産品である「水産練り製品」を使用しています。今年度は全部で3本、塩竈市のYouTube公式チャンネルにて公開しています。ぜひ、見てね！



## めざせ！朝食マスター



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。今月は、節分にちなんで、「大豆」を活用した朝ごはんレシピを紹介します♪

### 今月の朝食メニュー

○大豆チーズトースト

○豆乳キャベツスープ

○豆乳入りヨーグルト

#### <材料(1人分)>

食パン：1枚、ゆで大豆(レトルトパックや缶詰)：40g、  
とろけるチーズ：1枚、マヨネーズ：大さじ1、黒胡椒：少々

#### <大豆チーズトーストの作り方>

- ① 食パンにゆで大豆をのせ、マヨネーズ・黒胡椒をかける。
- ② とろけるチーズをのせ、トースターで4～5分焼く。

#### <材料(1人分)>

ヨーグルト：35g、  
豆乳：大さじ2、  
はちみつ：大さじ1、  
ドライフルーツ：適量

#### <豆乳入りヨーグルトの作り方>

- ① ヨーグルトに豆乳を混ぜる。
- ② ①にドライフルーツを加え、上からはちみつをかける。

#### <材料(1人分)>

キャベツ：葉1枚、鮭フレーク：大さじ1.5、  
豆乳：150cc、コンソメ：小さじ1/2

#### <豆乳キャベツスープの作り方>

- ① カップにキャベツを手でちぎって入れる。
- ② ①に鮭フレーク、豆乳、コンソメを入れてラップをし、レンジ(600w)で2分加熱する。

