

給食センターだより



令和7年
2月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

塩分の摂り過ぎに気を付けて 脳卒中を防ごう！

12月～3月まで「釜石市減塩取り組み強化期間」です！

味が濃いと美味しく感じられることが多いですが、塩分を摂り過ぎると高血圧や脳卒中になる可能性が高くなります。

釜石地区では、脳卒中の死亡率が実は高いそうです。脳卒中を予防するためにも、減塩の食生活を心がけましょう。

減塩の工夫



防災用の備蓄の食品は十分に足りそうですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

災害は、いつどのように起こるか分かりません。災害時にも空腹を満たすことが出来るように、日ごろから災害時に備えた食品を確保しておきましょう。普段の食品を少し多めに買い置きして、使った分を買い足すことを「ローリングストック」と言います。2月10日の給食は、缶詰（魚・コーン・豆類）や乾物野菜（切干大根）などのローリングストックの食材を使って作ることが出来るメニューを取り入れた防災給食となっています。



感染症に負けない体をつくろう*****

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、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、食事は、できるだけ（栄養も量も）バランスのとれた食事を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。



☆2月の給食からおすすめレシピを紹介☆

☆☆☆ ジャガイもをおいしく食べられる副菜『ジャーマンポテト』 ☆☆☆

《作り方》

《材料》 大人4人分

| | |
|-----------|------------|
| とりひき肉 | 40g |
| じゃがいも | 200g |
| たまねぎ | 100g |
| にんじん | 30g |
| ピーマン | 20g |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1/3弱 |
| 中華スープストック | 小さじ1 |
| 塩 | 0.5g位（少々） |
| こしょう | 0.05g位（少々） |
| ドライパセリ | 0.2g位（少々） |

- ① ジャガイもは角切りに、たまねぎは半分に切ってからスライスする、にんじんは小さめのいちょう切りに、ピーマンは千切りにする。
- ② ジャガイもとにんじんは下茹でをして、水を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて、鶏ひき肉を炒める。
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒め、茹でたジャガイもとにんじんも加えて炒める。
- ⑤ ④に中華スープストックと塩・こしょうを入れて、味を調整し、最後にピーマンを入れて軽く炒め、最後にドライパセリを入れて完成。

☆ 味付けに使う調味料の「中華スープストック」は、代わりに「コンソメ」を使ったり、とり肉をベーコンやウィンナーに変えたり、粉チーズ等を加えてもおいしく出来上がりります。お好みの味付けのジャーマンポテトを作ってみましょう。