

給食だより 2月号



富士市の給食
WEB サイト

令和6年 2月 1日
富士市学校栄養士会作成

2月4日の「立春」を過ぎると暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。かぜなどに気をつけて、主食、主菜、副菜のそろった食事を基本に、しっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう。

〇●〇 牛乳を飲もう 〇●〇

栄養が豊富

給食の牛乳(200ml)には、カルシウムが227 mg含まれます。これは1日に摂取したいカルシウムの1/3以上になります。その他にも、たんぱく質や脂質等、成長期に必要な栄養素が含まれています。

料理にも活用

シチューやグラタン、プリン等の料理に使用すると、牛乳が苦手でも食べやすくなります。また、牛乳を加工して作られるチーズやヨーグルトは手軽に食べられるため、食事のプラス1品にもおすすめです。

富士市の給食の牛乳は...

富士宮市の富士の国乳業(株)で富士宮市の生乳のみを使用しています。

一般的な牛乳の殺菌方法である130℃2秒の高温短時間殺菌ではなく、80℃3秒の中温殺菌のため、最も生乳に近く、牛乳本来の風味が損なわれないおいしい牛乳です。



★ ふじっぴー給食について ★



2月23日「富士山の日」の前後に、市内各校で「ふじっぴー給食」を実施します。「ふじっぴー給食」とは、静岡県でとれた食べ物をたくさん使った献立のことです。今年のテーマ食品は、静岡県のさば・かつお・レタス・チンゲンサイ・お茶です。富士市では、チンゲンサイとお茶を使用し、その他にも地元食材を多く取り入れています。地元の食べ物について知る機会とし、地元の味を味わいましょう。

ふじっぴー給食より

給食レシピ紹介 黒はんぺんのお茶揚げ

<材料 4人分>

- 揚げ油 適量
- 黒はんぺん 8枚
- 小麦粉 大さじ1
- 水 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 緑茶 大さじ1/2
(粉末にしたもの)

<作り方>

- ① 黒はんぺんに小麦粉をつける。
- ② Aの材料を混ぜ合わせて衣を作る。
(様子を見て水の量を加減する)
- ③ ①の黒はんぺんに②の衣をつけて、180℃の油で3分を目安に揚げる。



静岡県の名産品「黒はんぺん」と一緒に、「お茶」をまるごと食べることができます。



緑茶は、ご家庭にある緑茶を手で揉んだり、すり鉢で搗ったりして細かくすると、お茶の良い香りを楽しむことができます。