



寒さが厳しい季節になりました



まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないよう気を付けましょう。

★★1年の食生活を振り返り、できたところに☑をいれましょう。★★

毎日、朝ごはんを食べましたか？



朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、集中力がアップします。

好き嫌いせず何でも食べましたか？

食べてみたらおいしかったということもあります。ひとくちでも食べてみましょう。



食事の前には手洗いをしていますか？



手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首は汚れが残りやすい部分です。気をつけて洗いましょう。

よくかんで食べましたか？

食べ物を飲み込む前に「あと5回かむ」を心がけ、ひとくち30回かむようにしましょう。



楽しく食事をすることができましたか？



一緒に食事をしている人を不快にさせないように、マナーを守って食事をしましょう。

感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましたか？

食べ物には命があります。命をいただくことや作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



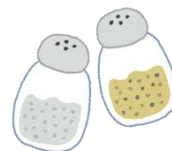
★できなかったところは、1つでも改善できるようにがんばりましょう！

ちょうみりょう調味料

今年度は給食でよく使われる「調味料」を紹介しました。

料理に味や香りをつけるだけでなく、素材の味を引き立てる、料理全体の味を調える、複数使うことで味の相乗効果が生まれるといった役割があります。

何気なく使っている調味料ですが、料理には欠かせないものですね。



2月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立	エネルギー kcal
1	土		
2	日		
3	月	鰯蒲焼き丼、大豆サラダ、味噌汁	785
4	火	ご飯、豚肉の香味味噌焼き、もやし炒め、卵スープ	762
5	水		
6	木	ご飯、鶏肉の唐揚げ甘酢あん、ごま和え、味噌汁	902
7	金	ご飯、豚肉と白菜のスープ煮、焼売	801
8	土		
9	日		
10	月	ミートスパゲティー、キャベツとお豆のスープ、チョコバナナ	995
11	火		
12	水		
13	木		
14	金	ピラフ、ハートコロッケ、ベーコンとキャベツのスープ	748
15	土		
16	日		
17	月	ご飯、ハンバーグ、野菜炒め、味噌汁	858
18	火	ご飯、じゃが芋のピリ辛煮込み、春巻き	933
19	水	鶏葱うどん、おかか和え	764
20	木	他人丼、焼き油揚げの和え物、味噌汁	841
21	金	ご飯、煮魚、じゃが芋の胡麻ドレッシング和え、味噌汁	859
22	土		
23	日		
24	月		
25	火		
26	水	どんどろけ飯、白身魚の和風ソース、味噌汁	785
27	木	ご飯、麻婆豆腐、もやしの中華和え	779
28	金	オムカレーライス、コールスローサラダ	917

3月 給食献立

日	曜	献立	エネルギー kcal
4	火	ご飯、ポークソテー、野菜炒め、味噌汁	751
5	水	三色丼、ゆかり和え、味噌汁	768
19	水	カレーライス、コーンサラダ	882