



2月給食だより



令和7年2月26日
第三小学校

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。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

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。吐き気がある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と行うことが重要です。



うどん



スープ



雑炊



鍋料理



おかゆ

おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

【材料（4人分）】 高野豆腐のそぼろ丼の具（1月の献立より）

- サラダ油 少々
- しょうが 少々
- にんじん 60g
- 鶏ひき肉 60g
- 高野豆腐 32g
- 酒 6g
- しょう油 20g
- みりん 8g
- 砂糖 8g
- ごま 少々

【作り方】

- ① 高野豆腐を水で戻し、粗みじん切りにしておく。
- ② しょうがと人参をみじん切りにしておく。
- ③ ②を油で炒める。ある程度炒めた後ひき肉を追加よく炒め、①と調味料を加え煮付ける。
- ③ご飯に③をのせてごまをトッピングし、出来上がりです。

（給食ではかつお厚削り節で出汁を使います）

年中行事に か 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

レバーとじゃが芋のカリン揚げ (1月の献立より)

【材料 (4人分)】

● 豚レバー (カット済み)	120g	
● しょうが	1g	A
● カレー粉	1.5g	
● 塩・こしょう	少々	
● 片栗粉	20g	
● じゃが芋	160g	
● しょうゆ	4g	B
● 三温糖	4g	
● みりん	4g	
● 酒	4g	
● 水 (好みの味に調整用)		

【作り方】

- ① 豚レバーは茹でてから下味Aの調味料に漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。180℃4分程度
- ③ じゃが芋はカット後水切りをしっかりとしてから油で揚げる。
- ④ Bの調味料を合わせ煮たてたれをつくる。
(お好みで水を入れて調整する。)
- ⑤ ②のレバーに④のたれを絡ませ、③のじゃが芋を合わせ出来上がり。

ごまやこねぎ
をまぶしても
美味しく
食べられます！



ホワイト抹茶ケーキ (1月の献立より)

【材料 (4人分カップ4個)】

● 小麦粉	54g
● 抹茶	1g
● 牛乳	20g
● バター	28g
● 砂糖	28g
● 卵	1個
● ホワイトチョコチップ	12g
● ベーキングパウダー	3g
● 紙カップ	4個
● 粉砂糖	2g

【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶は合わせてふるっておく。
- ② バターは、湯煎して溶かしておく。
- ③ 卵を攪拌し、砂糖を加え更に攪拌し牛乳を加える。
- ④ ③に①をゴムベラでさっくり混ぜ合わせ、②を混ぜ合わせる。
- ⑤ 紙カップに④をそそぎ、チョコチップをトッピングしオーブンで焼く。
160℃～170℃で10分から15分位
(カップの大きさやご家庭のオーブンによって違います。給食では
180℃のオーブンで10分程焼いています)
- ⑥ 焼成後、粗熱がとれてから粉砂糖をトッピングして出来上がりです。