

2月給食だより

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠で抵抗力を高め、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

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、規則正しい生活を心がけることが大切です。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。

風邪の時は、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。吐き気があって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。



風邪のときの食事



年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追ひ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ひ払い、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「豆をいれる＝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。



<結果発表>

- 6年1組
- 1位 クリスピーチキン
 - 2位 布田小ラーメン
 - 3位 手作りメロンパン
ガトーショコラ
コーヒー牛乳

6年2組

- 1位 ガトーショコラ
- 2位 布田小ラーメン
フルーツポンチ
サイダーポンチ
- 3位 いかステーキ

6年3組

- 1位 布田小ラーメン
- 2位 スタミナラーメン
- 3位 ジャンボ餃子
サイダーポンチ

2・3月の給食は、6年生のリクエストをもとに献立を作ります。3月も楽しみにしていてください。

※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。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き お汁粉・ぜんざい	小正月 あずきがゆ	お彼岸 おはぎ・ぼたもち	七五三 せせはん 赤飯	ことようか おこと汁	冬至 いとこ煮
-----------------	--------------	-----------------	-------------------	---------------	------------



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	いわしの混ぜごはん 野菜のゆず酢和え れんこん団子のおとし汁 絹豆腐	○	鯛 鶏肉 ちらしかまぼこ・鶏肉 鬼打ち豆	米・でんぶん・油 でんぶん・白玉粉	生姜・人参・小松菜・絹さや 人参・きゅうり・キャベツ・もやし・ゆず れんこん・人参・えのきたけ・ごぼう・ほうれんそう・ねぎ
4月	カレーピラフ スパニッシュオムレツ ★ABCスープ ★サイダーボンチ	○	ウィンナー ロースハム・卵 ベーコン	米・油 じゃがいも・油 マカロニ・油 ナタデココ・砂糖	人参・玉葱・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース 玉葱・ほうれんそう 玉葱・人参・セロリー・ホールのトマト・キャベツ みかん缶・パイン缶・レモン
5月	★ソース焼きそば ★卵とニラのスープ ★黒糖きなこドーナツ	○	豚肉・青のり 鶏肉・木綿豆腐・卵 絹ごし豆腐・きな粉	蒸し中華めん(乳卵なし)・油 でんぶん 小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸・筍 玉葱・ニラ・ホールコーン
6月	★カリカリ梅と枝豆のお茶漬け 魚の香味揚げ 根菜のきんぴら 果物(りんご)	○	ほっけ	米・白ごま でんぶん・油・砂糖・ごま油 ごま油・じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖	梅・ゆかり・枝豆 生姜・にんにく・ねぎ れんこん・大根・人参 りんご
7月	★手作りウィンナーパン ★ときこのシチュー マメなサラダ	○	ウィンナー 鮭・ベーコン・牛乳・生クリーム 大豆・レッドキドニー ダイスチーズ	強力粉・砂糖・バター じゃがいも・油・バター・小麦粉 砂糖・油	玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・パセリ 枝豆・ホールコーン・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・生姜・玉葱
10月	★大根めし ★ししゃものパリパリ揚げ ★野菜と里芋のそぼろ煮 ★果物(いちご)	○	豚肉・油揚げ ししゃも 豚肉	米・油 でんぶん・餃子の皮・油 こんにゃく・里芋・砂糖・でんぶん・油	大根・だいこん菜・小松菜 大葉 生姜・人参・筍・玉葱・いんげん いちご
12月	★えびと舞茸のばら天丼 ★具沢山味噌汁 ★抹茶プリン	○	えび 絹ごし豆腐・油揚げ 赤味噌・白味噌 アガー・調整豆乳・豆乳クリーム	米・小麦粉・でんぶん・油・砂糖	まいだけ 人参・大根・ごぼう・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ
13月	★2色揚げパン ★ジャーマンポテト 肉団子と白菜のスープ	○	ベーコン 豚肉	コッペパン(乳卵なし)・グラニュー糖・砂糖・油 じゃがいも・油 でんぶん・ごま油	ホールコーン・玉葱・パセリ 生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・ほうれんそう
14月	★スパゲッティ地中海ソース ★野菜スープ ★ガトーショコラ	○	ベーコン・鶏肉・えび・いか ベーコン 調整豆乳	スパゲッティ・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 オリーブ油 小麦粉・砂糖・油・乳不使用マーガリン・粉糖	にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホールのトマト にんにく・セロリー・玉葱・キャベツ・人参・ホールコーン
17月	★木島平のごはん ★のりの佃煮 ★ぶり大根 3色おひたし 果物(清見オレンジ)	○	のり 鯛	米 砂糖 でんぶん・油・こんにゃく・砂糖	生姜・大根・人参・干し椎茸・いんげん キャベツ・ほうれんそう・もやし・人参 清見オレンジ
18月	★豚肉と玉葱のガーリックライス ★魚の菜の花焼き ★ベーコンとマトスー ★かぼちゃプリン	○	豚肉 アブラカレイ・卵 ベーコン アガー・調整豆乳・豆乳クリーム	米・油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	にんにく・玉葱・もやし・こねぎ 生姜・パセリ セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ホールのトマト かぼちゃペースト
19月	★ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン ★麻婆豆腐 ★パリパリサラダ	○	ベーコン 豚肉・押し豆腐・赤味噌	米・油・じゃがいも・乳不使用マーガリン 砂糖・ごま油・でんぶん・油 ワンタンの皮・油・砂糖	にんにく・玉葱・こねぎ 生姜・にんにく・人参・玉葱・たけのこ・ねぎ・干し椎茸 キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
20月	★カツカレーライス ★コーンサラダ ★果物(いちご) ★オニオンパン	○	豚肉 わかめ	米・じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン パン粉・生パン粉 油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・オニオンソテー・人参 キャベツ・きゅうり・もやし・人参・ホールコーン いちご
21月	★鮭とブロッコリーのグラタン ★カラフルポテトソテー ★緑のきのこスープ	○	鮭・調整豆乳・豆乳クリーム ベーコン 鶏肉	マカロニ・小麦粉・乳不使用マーガリン・油・パン粉 じゃがいも・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー・パセリ ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・人参・もやし しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
25月	★ミラノ風ドリア ★花野菜のカレーサラダ ★白菜とかぶのスー ★果物(デコボン)	○	ベーコン・豚肉・調整豆乳 ピザチーズ ベーコン	米・バター・油・砂糖・小麦粉 三温糖・油 油	パセリ・玉葱・人参・マッシュルーム 人参・キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・玉葱 にんにく・白菜・玉葱・かぶ・人参 デコボン
26月	★ぶりんめし ★タイビーエン ★いきなり団子	○	油揚げ・絞豆腐 豚肉・いか・むきえび 小豆	米・油・三温糖・白ごま 砂糖・ごま油・でんぶん・油 さつまいも・三温糖・上新粉・小麦粉	ごぼう・人参・干し椎茸 生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・きくらげ 白菜・もやし・チンゲン菜
27月	★チキンピラフ ★いかにのレモンソースかけ ★にんにくドレッシングサラダ ★イタリアンスープ	○	鶏肉・ロースハム いか ベーコン	米・油 でんぶん・油・三温糖 ごま油 油	玉葱・グリーンピース・人参・ホールコーン・マッシュルーム 生姜・レモン ブロッコリー・きゅうり・ミニトマト・にんにく 人参・玉葱・ホールコーン・キャベツ・小松菜・セロリー
28月	★ジャージャー麺 ★大根とじゃこのサラダ ★野菜チップス	○	豚肉・赤味噌 わかめ・じゃこ	生中華めん(乳卵なし)・ごま油・油 三温糖・でんぶん 砂糖・油 さつまいも・油	もやし・きゅうり・にんにく・生姜・玉葱 水菜・大根・きゅうり・もやし・人参 かぼちゃ・れんこん・ごぼう

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。