

給食だより

平成27年2月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一



3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切るために、手洗い・うがいをきちんとし、1日3回の食事をきちんと摂り、早寝・早起きで規則正しい生活を送るようにしましょう。

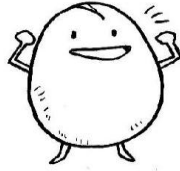
2月の給食について

- * 寒い時期なので、体が温まるように、けんちん汁、なめこ汁などの汁物やおでんなどの煮込み料理をたくさん入れました。いわし、ぶり、はくさい、れんこん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな、さといも、ぼんかん、デコポンなど冬に美味しい食材を使っています。
- * 節分献立 2月3日は節分です。節分には豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立てて邪気をはらうという習慣がありますいわしのかば焼きと福豆を出します。(2日)
- * 郷土料理 秋田県 ハタハタのたつた揚げ、きりたんぼ汁(6日)

2月3日は「節分」 大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか。

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってくださいね。

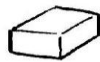
みんな大豆のなかま！



豆乳



がんもどき



豆腐



納豆



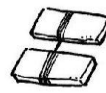
みそ



きな粉



おから



こおり豆腐



しょうゆ



厚揚げ

「料理紹介」 ～豚肉と生揚げのみそ煮 4人分～ 16日(月)の給食にでます

材料	豚肉(小間)	60g	しょうが(みじん)	少々	豆板醤	少々
	生揚げ(角切り・油ぬき)	200g	長ねぎ(小口)	50g	赤みそ	大さじ1
	キャベツ(ざく切り)	150g	水	100cc	しょうゆ	大さじ 1/2
	たけのこ(いちょう)	80g	チキンスープ	40cc	片栗粉	小さじ 1/2
	たまねぎ(角切り)	70g	砂糖	大さじ 1/2	溶き水	小さじ1
	にんじん(いちょう)	50g	酒	大さじ 1/2	油	小さじ1

〈作り方〉 ① 油でしょうが、豚肉を炒め、たまねぎ、にんじん、たけのこを入れて炒める。

② 水、スープを加え、野菜が煮えたら調味料を加える。

③ キャベツ、生揚げを加え、水溶き片栗でとろみをつけ、ねぎを加えて仕上げる。

「畑の肉」といわれる大豆が原料の生揚げ。給食では生揚げが主役の献立がいくつかありますが、その中の一品です。

まだまだ寒い日が続く、かぜやインフルエンザによる欠席者が多くなる時期です。かぜやインフルエンザにかからないようにするためには、ふだんから健康に気をつけ、からだに抵抗力をつけておくことが大切です。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

予防をしてもかかってしまうこともあります。そんなときは…

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜをひいたら水分補給をしっかりと!

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



かぜの時は安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。

