



きゅうしょくだより

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

令和7年(2025年)2月
枚方市立香里小学校

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、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。



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。

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

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。



笑顔あふれる冬野菜のあったかカレーほうとう

～給食のこんだてより～
材料(5人分)

- 鶏肉(1cm角)・・・50g
- うす揚げ(細切り)・・・25g
- 人参(せん切り)・・・25g
- 大根(いちよう切り)・・・50g
- かぼちゃ(いちよう切り)・・・50g
- 白ねぎ(小口切り)・・・25g
- 水・・・475g
- しめじ・・・15g
- こいくち醤油・・・20g
- うすくち醤油・・・10g
- だし昆布・・・2.5g
- 削り節・・・20g
- カレー粉・・・2.5g

枚方市学校給食コンテストの入賞作品です。開成小学校の児童が考えてくれました。テーマは「苦手な食材を克服できるカレー料理」です。アピールポイントは、「旬の野菜をたくさん入れカレーにも合うしょう油で和風仕立てにしました。歯ごたえのあるほうとうでいつもと違う食感を楽しんでください。」です。給食ではほうとうをうんで代用しています。

- ### 作り方
- ①だしをとる。
 - ②沸騰した出汁に鶏肉を入れて、あくをとる。
 - ③人参、大根を入れる。
 - ④③がやわらかくなったらしめじ、うす揚げ、かぼちゃ、白ねぎを入れる。
 - ⑤調味料を加える。
 - ⑥ゆでたうどんを入れ、味を調べて仕上げる。