



# きゅうしょくだより

れいわ 令和7年(2025年)2月  
牧野小学校

かんせんじょう  
感染症

## まからだに負けない体をつくろう

かぜ かんせんじょう よぼう てあら きそくただ せいかつ こころ たいせつ  
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。

せいいつしうかんみだ めんえききのう ていか たいちょう くず はやね はやお しゅうかん  
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

あさひる ゆうしょくじ おなじかん てきど うんどう かいしよう すい  
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

みんしつ こうじょう 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

眠の質の向上につながります。



## かぜのときの食事



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  
行なうことが重要です。



### おすすめの食材



## 年中行事に欠かせない

# 大豆と小豆のおはなし

がつ まめ おに おはら せつぶん ぎょうじ  
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。

せつぶん きせつ わ ひ いみ りつしゅん りっか りつしゅう りつとう  
節分は季節を分ける日という意味で、立春・夏・立秋・立冬の

ぜんじつ さ ねん かい むかし ひと りつしゅん  
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

ねん はじ かんが ぜんじつ せつぶん とくべつ  
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

ぎょうじ げんだい つた  
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？



きせつ かめ たいちょう くず ひと おお おも むかし ひと  
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、

おに じゃき しわざ かんが わざわ えきびょう おに お  
これを「鬼（邪氣）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追

はら こうふく まね ふうしゅう おに そと ふく うち か ごえ おこな まめ  
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

まめ つか まめ おに おに い せつ まめ  
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、いつ

だいす まめ まめ おに おに い せつ まめ  
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

あと じぶん ねんれい かず ねんれい こ まめ た けんこう ねが ふう  
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

しゅう まめ だいす らっかせい つか ちいき  
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。

## えがお 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)

とりにく (1cm角) ... 50 g	グラム
・うす揚げ (細切り) ... 25 g	グラム
・人参 (せん切り) ... 25 g	グラム
・大根 (いちょう切り) ... 50 g	グラム
・かぼちゃ (いちょう切り) ... 50 g	グラム
・白ねぎ (小口切り) ... 25 g	グラム
・しめじ ... 15 g	グラム
・冷凍うどん ... 250 g	グラム
・だし昆布 ... 2.5 g	グラム
・削り節 ... 20 g	グラム
・カレー粉 ... 2.5 g	グラム

ひらかたしがここうきゅうよく にゅうしょくさくひん かいせいしおうがこうじ じどう かんが  
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。はごた  
のあるほうとうでいつも違う食感を楽しんでください。」です。給食ではほうとう  
をうどんで代用しています。

#### 作り方

- ①出汁をとる。
- 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、味を調えて仕上げる。