



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。

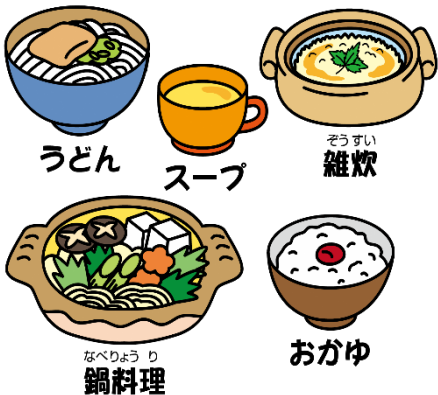
令和7年(2025年)2月
招提学校給食共同調理場

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。豆まきのあとは、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
冷凍うどん...	250g
だし昆布...	2.5g
削り節...	20g
カレー粉...	2.5g
水...	475g
こいくち醤油...	20g
うすくち醤油...	10g
砂糖...	1.5g
みりん...	10g
塩...	1g

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ゆであうどんを入れ、味を調整して仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。