

2月 きゅうしょくだより

2022(令和4)年2月
枚方市立船橋小学校

暦の上では春ですが、2月は最も寒い時期になります。寒さに負けない
じょうぶな体をつくるためにも、よく食べ、よく寝て、よく体を動かしましょう。



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。

それにはまず、3食しっかりと食べましょう。栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン

ン類をしっかりとることが重要です。ビタミンAには皮ふや

ねんまくを強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあり

ます。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。

ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に

多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



ココをチェック! 洗い残しが多いところ



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、いったものを使います。『おには外、福は内』といいながら、大豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いが、こめられています。



いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、1年間を健康にすごせるとも、いられています。

☆給食では2月3日に節分の献立として『年越しのいわし』『いり大豆』が出ます。



かすじる ~2月のこんだてより~

《作り方》

- ①削り節でだしをとる。こんにやくは、塩もみして湯がいておく。うす揚げは湯をかけて油抜きをする。ほうれんそうをゆがいて水に取り冷ましておくと色が変わりにくい。みそ・酒かすはだして溶いておくとよい。
- ②鍋にだしを入れ、沸いたら鶏肉を入れる。人参・うす揚げ・こんにやく・大根を入れて煮こむ。
- ③野菜に火が通ったら、かまぼこ・酒かす・みそ・薄口しょうゆを入れて、味を調える。ほうれんそうをいれて火が通ればできあがり。

※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。

かすじるに入る酒かすには、ビタミンやたんぱく質のもとになるアミノ酸が豊富に含まれていて、体を温める効果があるため、寒い冬にぴったりです。

材料(5人分)

鶏肉	50g(1cm角)
人参	25g(いちよう切り)
うす揚げ	25g(短冊切り)
こんにやく	25g(短冊切り)
かまぼこ	35g(5mm幅)
だいこん大根	75g(いちよう切り)
ほうれんそう	50g(1cm幅)
みそ	おお 大さじ3
酒かす	おお 大さじ3/2
削り節	10g
うすくち薄口しょうゆ	少々
みず水	500ml