

2  
月

# きゅう しょく 給食だより



R7年2月号  
珠洲市学校給食  
三崎共同調理場

ま 2がつ まいにち きゅうしょく たの おい た しょくじ  
あつとういう間に2月になりましたね。毎日の給食を楽しく美味しく食べることができますか?食事  
やくわり やくわい せいちょう けんこう えいようそ かぞく とも  
の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だち、クラスメ  
イトと食事をすることで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。給食を作っている調理員さんを  
みかけたら、感謝の気持ちを伝えてみましょう。

今月の  
給食目標

## かんしや 感謝して食べよう

かんせんしょう  
**感染症**

まからだ  
**に負けない体をつくろう**



かぜ かんせんしょう 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。  
せいかつきゅうかん あだ めんえき まのう ていか たいちょう くす はやね はやお しゃうかん  
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。



## かぜ 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行なうことが重要です。

しょくざい

### あすすめの食材



みかんのおいしい季節です。  
いろいろなむき方を試してみましょう。

# 2月 よていこんだて



月 3日 節分給食/立春	火 4日	水 5日	木 6日 海苔の日	金 7日
ご飯 いわしフライ 大豆ツナマヨサラダ けんちん汁 きなこボーロ福豆	ご飯 手作りお好み焼き 車麩の卵とじ みかん	鶏五目ご飯 野菜コロッケ キャベツのごまあえ 豆腐の味噌汁	ご飯 磯辺とり天 五目煮豆 大根の味噌汁	ご飯 いかくんサラダ カレーうどん
工 889.0 kcal 脂 25.3 g	工 1.067.0 kcal 脂 26.4 g	工 856.0 kcal 脂 24.7 g	工 869.0 kcal 脂 25.6 g	工 878.0 kcal 脂 20.9 g
タ 39.5 g 塩 2.1 g	タ 44.3 g 塩 2.7 g	タ 33.0 g 塩 3.1 g	タ 39.4 g 塩 2.4 g	タ 30.2 g 塩 2.4 g
10日 世界豆の日	11日 建国記念の日	12日	13日 日本遺産の日	14日 バレンタイン給食
食パン コンビネーションオムレツ キャベツのサラダ ダルスープ チョコ大豆スプレッド	ご飯 千草和え 厚揚げ入り肉じゃが	黒豆ご飯 鯖の生姜煮 きゅうりの酢の物 ごぼうの味噌汁	チキンライス チーズサラダ ベーコンスープ ミニエクレア	17日
工 641.0 kcal 脂 24.5 g	工 988.0 kcal 脂 31.2 g	工 730.0 kcal 脂 20.9 g	工 943.0 kcal 脂 31.8 g	タ 25.4 g 塩 3.3 g
タ 25.4 g 塩 3.3 g	タ 42.8 g 塩 2.6 g	タ 30.0 g 塩 2.7 g	タ 33.6 g 塩 3.3 g	9
18日	19日 食育の日	20日 パンの日	21日 カレーの日	
ご飯 チーズはんぺんフライ ミモザサラダ 水菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜のり和え 厚揚げの味噌汁	ご飯 チンジャオロース チンゲン菜の卵スープ	コッペパン 焼きそば コンソメスープ	チキンカレーライス コールスローサラダ 福神漬け ソフール
工 821.0 kcal 脂 27.0 g	工 840.0 kcal 脂 29.1 g	工 804.0 kcal 脂 25.5 g	工 785.0 kcal 脂 23.2 g	タ 33.4 g 塩 2.6 g
タ 28.9 g 塩 2.3 g	タ 36.1 g 塩 2.4 g	タ 33.1 g 塩 1.9 g	タ 30.3 g 塩 3.5 g	9
24日 天皇誕生日/振替休日	25日	26日	27日	28日 ビスケットの日
ご飯 メンチカツ 切干ごママヨ和え えのきの味噌汁	ご飯 春雨サラダ 洋風おでん なめらかプリン	ご飯 揚げぎょうざ もやしのナムル カニ玉スープ	そぼろ丼 あっさり漬け わかめの味噌汁 ビスコ	
工 835.0 kcal 脂 28.2 g	工 868.0 kcal 脂 26.1 g	工 791.0 kcal 脂 24.3 g	工 718.0 kcal 脂 21.8 g	タ 30.3 g 塩 2.8 g
タ 27.7 g 塩 2.5 g	タ 30.8 g 塩 2.8 g	タ 26.8 g 塩 2.3 g	タ 30.3 g 塩 2.8 g	9

※断水時は、簡易給食に変更になる場合があります。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。

## なぜ、節分に豆をまくの？



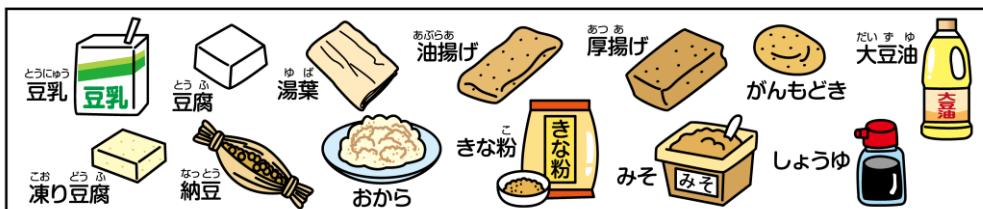
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



季節の変わり目は体調を崩しやすく、昔はこれを鬼の仕業とし、災いや疫病をもたらすと考えられてきました。鬼をはらい、幸福を招く風習が「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)」につながるなどの説があります。豆を年齢の数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。大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畠の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

## 大豆の“豆”知識

### 大豆からできるもの



### 給食レシピ掲載

