

2月給食だより

令和7年1月30日発行
佐倉市立印南小学校

1月は野菜の価格が高騰し、給食も物価高騰の影響を受けながらの実施となりました。先日、サラダにキャベツを使用したところ、先生方や子ども達から「久しぶりにキャベツを食べた気がする。」「キャベツの値段が高いって聞いているけど、こんなに使って大丈夫ですか？」との声がありました。給食だけではなく、家庭での食事にも影響が出ているんだと感じました。3月の給食最終日まで、食材の選定をしっかりと行いながら、安心安全な美味しい給食を提供できるように、引き続き取り組んでいきたいと思います。

保護者の皆様には、急な食材の変更等もあるかと思いますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

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・うがいのほかに、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





なぜ、節分に豆をまくの？



2025年の節分は
2月2日です



鬼は外、
福は内

季節の変わり目は体調を崩しやすい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か、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。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」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。



大豆からできるもの



「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル！

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



佐倉市学校栄養士会

給食レシピで朝ベジ♪

花野菜のコロコロサラダ

<材料4人分>

ブロッコリー（小房に分ける）	130g
カリフラワー（小房に分ける）	60g
コーン缶（汁を切る）	50～60g
ロースハム（色紙切り）	30g
マヨネーズ	60g
☆酢	小さじ2
☆さとう	小さじ1
☆食塩	少々
☆こしょう	少々

<作り方>

- ①ブロッコリー・カリフラワーは耐熱容器に入れてふんわりラップをかけて500Wの電子レンジで2分～2分30秒程度加熱し冷ましておく。（鍋で湯がいてもOK）
- ②☆印の調味料を合わせて溶かした後、マヨネーズと合わせる。
- ③①と②を合わせて完成。

* 冷凍のブロッコリーやカリフラワーでもOKです。
* パプリカなどを加えると見た目がよりきれいになります。
* 調味料はお好みで調節してください。



ブロッコリーなどは前日の夜にゆでて
冷蔵庫で冷やしておくとし短くなります♪