

# いただきます



令和7年2月  
給食だより第10号  
宮代町教育委員会

毎日寒い日が続いていますが、空気が乾燥すると、ウイルスの動きが活発になります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症やノロウイルスなどの胃腸炎を予防するためには、手洗いとうがいをしっかり行い、栄養バランスのとれた食事を取り、体を温めて、抵抗力をつけておきましょう。受験生にとっては、今が勝負の時期です。健康に十分注意してください。

## 給食目標

## いろいろな食べ物を知り、風邪に負けない食事をしよう

### かぜの予防

- ①手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが、体の中に入る事を防ぐ。
- ②栄養バランスのとれた食事をする。
- ③十分な休養・睡眠をとる。

## 食事に気を付けて抵抗力を高めよう！

### たんぱく質を摂る

たんぱく質は、体の中に悪い菌が入ってくるのを防いだり、スタミナの元となります。



### 体を温める食材を摂る

香辛料やねぎ、しょうがなどの薬味は、代謝を上げ体を温めてくれます。

### ビタミンを摂る(特にA,C)

ビタミンは、鼻やのどなどの粘膜を強くしたり(ビタミンA)、病気に対する抵抗力をつけたり(ビタミンC)します。



## せつぶん まめ 節分 豆ちしき



## なぜ豆をまくの？

豆まきをするのは、**鬼に象徴される災いを打ち払い、新しい年の春を幸せに健やかに迎えよう**とする願いからです。豆まきの豆は、【炒った大豆】を使います。

【炒る】は【射る】にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。

また【炒る】を【射る】にかけ、**悪い鬼を退治**します。

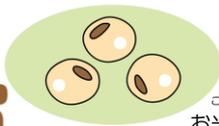
まめ まめ わざわ  
**豆 = 魔滅** (災いをほろぼす)

節分に豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす**災難や病気を寄せつけない**とされたからです。

### 【年の数だけ食べる】

豆まきの【福豆】を年の数だけ食べると  
まめ(忠実・健康)な**体**でいられると言われます。

# だいず 大豆



お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

野菜の「枝豆」や「もやし」も大豆からできています。

えだまめ 枝豆  
だいず 大豆もやし



## 2月の献立紹介



★給食の献立の画像は、宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。

### ◆我が家の自慢献立◆ 4日(火)

【しょうがでポカポカスープ】

百間小4年 近日向さんのご家族よりご応募いただきました。

『簡単で子どもたちも大好きなスープです。鶏がらにするとう中華風、みそ味ならみそ汁になります。ご飯を入れて雑炊もおいしいです。』とコメントをいただきました。

### 🌸モンゴル料理🌸 21日(金)

【ホーショル】

ひき肉のたねを小麦粉の皮で木の葉の形に包み、多めの油で揚げ焼きしたもので、「揚げ餃子」や「ミートパイ」に似ています。祭りなどの屋台や外食でも広く販売されています。

【ニースレルサラダ】

じゃがいも、にんじん、ハム、卵などが入ったサラダです。日本のポテトサラダに似ていますが、角切りなのが特徴です。

### ●山梨県の郷土料理● 12日(水)

【ほうとう】

山梨県の山間部では、米作りが難しく、蚕を飼って絹糸をとることで暮らしていましたが、蚕の餌となる桑の収穫が終わった後に麦を栽培し、収穫した麦を麺状にして、季節の野菜と一緒にみそで煮たのがほうとうです。また、戦国時代の武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから、「宝刀」と名付けられたという説もあります。

### ★リクエスト献立★ 19日(水)

百間小学校6年 薄井さん、大沢さん、齋藤さん

『野菜をたくさん入れて、野菜が食べられない子でもバランスよく食べられるように工夫しました。洋風の献立に仕上げることで、みんなが食べやすくなるようにしました。貝たくさんミネストローネも野菜がたくさん入っていて、気軽にビタミンが摂取できてよいと思います。』とコメントをいただきました。

### ●節分献立● 3日(月)

今年の節分は、2月2日です。3日の節分献立では、『福豆』『いわしのかば焼き』を出します。

### ☆バレンタイン献立☆ 14日(金)

14日は『手作りチョコバナナケーキ』を給食で出します。



## 作ってみませんか?

### 🌸ポテトサラダ🌸



令和4年度の『我が家の自慢料理』に応募いただいた中から、3つのメニューを紹介させていただきます。

### ★笠原小5年生 工藤光騎さんのご家族より

【材料】(3人分)

じゃがいも	650g	酢	小さじ1/2
にんじん	130g	塩	少々
きゅうり	50g	こしょう	少々
ベビーチーズ	54g	マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

- ① じゃがいもを小さく切って茹でる。
- ② やわらかくなったら水気を切り、弱火にかけながらつぶす。
- ③ じゃがいもが熱いうちに、酢、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ④ きゅうりは1ちょう切りにしてから、塩もみをする。
- ⑤ にんじんも1ちょう切りにして、下茹でをする。
- ⑥ チーズは、5mm角に切っておく。
- ⑦ じゃがいもとにんじんの粗熱がとれたら、きゅうり、チーズ、マヨネーズを入れ全体がまんべんなく混ぜれば完成。

コメント

『きゅうりは苦手ですが、家ではポテトサラダのきゅうりを食べてくれます。きゅうり、にんじんは小さく切って、じゃがいもは少し形が残る方が美味しいです。チーズが入るとまろやかになって美味しいです。ハムを入れるとさらに彩りもよく仕上がります。』