

# いただきます



令和6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

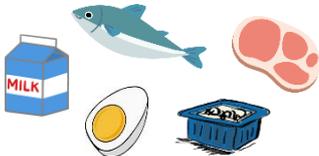
- ①手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが、体の中に入る事を防ぐ。
- ②栄養バランスのとれた食事をする。
- ③十分な休養・睡眠をとる。

## 寒さに対する抵抗力をつけよう！

### たんぱく質

→寒さに対する抵抗力を強め、体を温かくします。

牛乳・魚・卵・大豆・肉などを食べましょう。



### ビタミンA

→粘膜を強くしてウイルスが入るのを防いでくれます。

色の濃い野菜（カボチャ、人参、ほうれん草、春菊、小松菜、ブロッコリーなど）を食べましょう。



### ビタミンC

→病気に対する抵抗力をつけてくれます。

色のうすい野菜・果物、いも類を食べましょう。



### ポリフェノール

→活性酸素を、体から取り除く他、白血球の働きを高めたり助けたりします。

ポリフェノールは、緑茶に含まれるカテキンや赤ワインに含まれるフラボノイド、そばに含まれるルチン等に多いです。



せつぶんとは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。



そして立春

## 大豆をまく理由は？

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 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。

# 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◆ 14日(水)

【鶏肉とほうれん草のクリームシチュー】

百間中1年 齋川悠斗さんよりご応募いただきました。

## ●滋賀県の郷土料理● 27日(火)

【しよいめし】

醤油を使って炊いた、高島市新旭地域に伝わる伝統料理です。お祭りの際にも食べられていたことから、「わっしよい」の「しよい」をかけて名づけられたと言われています。

【じゅんじゅん】

牛肉、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味付けをした鍋料理のことで、具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことから名付けられたと言われています。

## ★バレンタイン献立★ 14日(水)

14日は『手作りチョコバナナケーキ』を給食で出します。



## 🍷デンマーク料理🍷 7日(水)



【エゲケー】

デンマークの伝統料理。エゲケー (Æggekage) はエッグケーキを意味しますが、お菓子のエッグケーキではなく、スパニッシュオムレツのような卵料理です。具材にトマトやベーコン、北欧でよくとれるニンジンが入っているのが特徴です。給食では、ニンジンの代わりに馴染みのあるツナを入れて、キッシュ風に作りたと思います。

## ★リクエスト献立★ 2日(金)、6日(火)、9日(金)、26日(月)

須賀小学校 給食総選挙 第1位メニュー

『ポークカレーとチキンカツ』

東小学校6年2組 野本さん・山崎さん・受川さん・松尾さん

『給食の三ツ星メニュー』

百間小学校6年1組 杉浦さん・岡村さん・竹澤さん・渡邊さん

『みんなが笑顔になれる栄養満点こんだて』

百間小学校6年2組 小俣さん・田中さん・田島さん・大里さん

『みんなが笑顔になれる栄養満点こんだて』

# 作ってみませんか?



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。

### ☆里芋のから揚げ☆

【材料】(3人分)

里芋	300g	★醤油	大さじ2
★にんにく	300g	★しょうが	2.5g
★酒	大さじ1	★塩	1g
片栗粉	適量		

【作り方】

- ① 里芋の皮をむいて一口大に切る。
- ② ★の調味料と皮をむいた里芋を混ぜてもみこむ。
- ③ ②に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 塩やケチャップ等をかけて食べる。

### ★百間小4年生 神谷優羽奈さんのご家族より

### ☆オムライス☆

【材料】(3人分)

玉ねぎ	150g	ピーマン	70g
ウインナー	120g	ケチャップ	大さじ3
醤油	大さじ1	砂糖	小さじ1.5
卵	300g	ご飯	600g

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ピーマンをみじん切り、ウインナーを1cmに切る。
- ② 油をひいたフライパンで①を炒める。火が通ったらケチャップ、砂糖、醤油を加えて水分をとばす。
- ③ ②にご飯を加え混ぜ合わせる。
- ④ 別のフライパンで薄焼きたまごを作る。
- ⑤ ③を器に盛り、その上に④をのせる。

### ★笠原小4年生 大石悠人さんのご家族より

### ☆里芋と鮭のコロッケ☆

【材料】(5人分)

里芋	150g	鮭	50g
生クリーム	10g	塩	1g
ホワイトペッパー	0.1g	薄力粉	45g
卵	30g	水	20g
パン粉	100g	油	20g

【作り方】

- ① 里芋は柔らかくなるまで蒸す。
- ② 鮭はオープンで焼き、骨と皮をとりほぐす。
- ③ 里芋をマッシャーでつぶしなめらかにし、②と混ぜ合わせる。
- ④ ③に生クリームを入れなめらかにし、塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。
- ⑤ ④を30~40g位の大きさに成形する。
- ⑥ 薄力粉、卵、水を合わせバター液を作る。
- ⑦ ⑤に薄力粉、バター液、パン粉の順に衣付けをする。
- ⑧ 180℃の油で表面をカリッと揚げて完成。

### ★笠原小3年生 黒田快晟さん、6年生黒田夏輝さんのご家族より