



しょうくく こんだて  
**2月 食育・献立だより**



きょうしょうくくしどうちくひょう しょうくし けんこう かなが し  
**給食指導目標 「食事と健康の関わりを知ろう」**

えいよう しどうちくひょう きそく ただ しょうくし  
**栄養指導目標 「規則正しい食事をしよう」**

日	今日の食育・献立テーマ		あかの なかま ちやく になる	きいろの なかま ねつやちからの もとなる	みどりの なかま からたのちやし を とのえる
	こんだてめい 献立名	しょうくく してん しょうくく こんだてしょうかい ＜食育の視点＞ 食育・献立紹介			
2月	世界の食材 「イタリア・リボンパスタ(ファルファッレ)」		ぎゅうにゅう たら、とうにゅう ベーコン	パン、こむぎこ かたくりこ コーンフレーク あぶら、さとう マカロニ	にんにく、たまねぎ にんじん、とうもろこし キャベツ、きゅうり パセリ、ほうれんそう
	ココアパン きざみコールスローサラダ 白身魚のコーンフレーク揚げ リボンパスタのスープ	＜食文化・国際理解＞ パスタはイタリア生まれです。 650種類以上もあるそうです。			
3月	節分(2/3) 「行事食・いわし・福豆」		ぎゅうにゅう いわし、のり かまぼこ、とりにく とうふ、だいず	こめ かたくりこ あぶら、さとう	しょうが、にんじん もやし、こまつな だいこん、しいたけ えのき、ほうれんそう
	いわしの蒲焼丼 青菜の磯和え 青菜の吸い物 福豆	＜食文化・行事食＞ 1年の幸福を願って福豆 といわしを取り入れました。			
4月	食育クイズ 「大学いもの名前の由来は？」		ぎゅうにゅう ぶたにく、イカ あおのり とうふ	ちゅうかめん あぶら、かたくりこ さつまいも さとう、ごま	にんじん、たまねぎ しいたけ、もやし キャベツ とうもろこし、ねぎ
	焼きそば 中華風コーンスープ 大学いも	＜食品を選択する能力＞ みんな大好き大学いも♪ 名前の由来を当てましょう！			
5月	食育クイズ 「この食べ物は何でしょうか？」		ぎゅうにゅう イカ、おなか かまぼこ あぶらあげ とりにく	こめ、かたくりこ あぶら、さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ、にんじん もやし、こまつな ねぎ、ほうれんそう
	ごはん ♥イカステーキ 小松菜のおかか和え 吉野汁	＜食文化・旬の食材＞ 東京の小松川で作られたお野菜です。 今は旬の青菜です。			
6月	今月の給食目標 「食事と健康の関わりを知ろう」		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー	パン、マーガリン はちみつ、さとう マカロニ、こむぎこ あぶら、じゃがいも	りんご、にんじん もやし、キャベツ たまねぎ、パセリ
	アップルトースト ABCサラダ カレーポトフ	＜心身の健康・食べ物の働き＞ 3つのグループをそろえて バランスよく食べましょう！			
10月	日本各地の味を楽しもう♪ 「宮城県・ずんだもち」		ぎゅうにゅう わかめ、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、こんにやく じゃがいも、あぶら さとう、しらたま	にんじん、たまねぎ はくさい、にら だいこん、えのき ねぎ、こまつな えだまめ
	わかめごはん ♥キムチ豚じゃが 小松菜と豆腐のみそ汁 ずんだもち	＜食文化・日本各地の料理＞ ずんだもちは、 宮城県の郷土料理です。			
12月	食育クイズ 「この食材はなんですか？」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず みそ、とりにく とうふ	アルファマイ あぶら、さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん だけのこと、しいたけ にら、きくらげ もやし、こまつな
	マーボー豆腐丼 棒ぎょうざ 春雨スープ	＜食文化・旬の食材＞ 根っこ部分をたべるお野菜です。 オレンジ色をしています。			
13月	バレンタイン(2/14) 「行事食・チョコレート」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン、とりにく とうにゅう	スパゲティ オリーブオイル さとう、こむぎこ マーガリン、あぶら じゃがいも	にんにく、にんじん セロリ、たまねぎ マッシュルーム トマト、パセリ
	スパゲティ ミートソース スープジュリエヌ バレンタインチョコケーキ	＜食文化・行事食＞ 石原小学校の調理室からは、 チョコレートケーキをお届けします。			
16月	家庭科・6年生作成 「進級・卒業お祝い献立」		ぎゅうにゅう さば、みそ ベーコン	こめ さとう あぶら ふ	しょうが、にんじん キャベツ、はくさい レタス、きゅうり トマト、えのき ねぎ、こまつな
	木島平村のごはん さばのみぞ煮 キャベツとトマトのサラダ 豆ふとぎのみぞ汁	＜食事の重要性・仲間との食事＞ 6年生が家庭科で、石原小学校のみなさんに 思いを込めて考えた特別献立です。			
17月	食育クイズ 「ラーメンの歴史」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず みそ、なんこつ ハム	ちゅうかめん あぶら、ラード ごま、ごまあぶら かたくりこ、こむぎこ はるさめ、さとう	にんにく、しょうが しいたけ、きくらげ にんじん、とうもろこし もやし、ねぎ、にら きゅうり、こまつな
	みそラーメン なんこつの唐揚げ 春雨サラダ	＜食文化・食の歴史＞ 水戸黄門は ラーメンを食べたことある？			
18月	家庭科・6年生作成 「進級・卒業お祝い献立」		ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく だいず、まぐろ のり、わかめ	こめ、あぶら ごまあぶら、ごま かたくりこ さとう	にんじん、ねぎ はくさい、しょうが にんにく、キャベツ きゅうり、もやし
	キムチチャーハン ヤンニョンチキン BTSサラダ ♥わかめスープ	＜食事の重要性・仲間との食事＞ 6年生が家庭科で、石原小学校のみなさんに 思いを込めて考えた特別献立です。			
19月	旬の食材 「ほうれん草」		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズめ	パン、あぶら さとう じゃがいも こむぎこ、バター	ほうれんそう、にんじん とうもろこし、きゅうり にんにく、しょうが たまねぎ、 グリーンピース マッシュルーム
	2色揚げパン ほうれん草のサラダ ポークシチュー	＜食文化・旬の食材＞ ほうれん草は、寒くなるごとき味が増し 栄養も多くなります。			

20金	<p>節分でも活躍・大豆の大変身！</p> <p>♥ねぎ塩豚丼 青のり大豆 小松菜と大根のスープ</p>	 <p>＜食品を選択する能力・食品知識＞ 大豆は、変身上手です。この日の給食にも姿を変えて入っています。</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず あおのり、とりにく ベーコン</p>	<p>こめ、あぶら さとう かたくりこ ごま</p>	<p>にんにく、しょうが たまねぎ、こねぎ だいこん、しいたけ こまつな</p>
24火	<p>栄養バランスバッチリ！「給食の栄養」</p> <p>ガーリックピラフ タラのきのこ和風マヨ焼き ♥ミネストローネ ♥魔法ゼリー</p>	 <p>＜心身の健康・栄養＞ 給食は、国で決められた学校給食摂取基準という栄養価を基準にしています。</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン、たら みそ、チーズ かんでん</p>	<p>こめ、じゃがいも あぶら、マーガリン さとう、マカロニ オリーブオイル</p>	<p>にんにく、たまねぎ こねぎ、しめじ、えのき エリンギ、セロリー にんじん、とうもろこし トマト、キャベツ パセリ、レモン</p>
25水	<p>ブックメニュー「ギョウザドック」</p> <p>手作りギョウザドック 干し豆腐の中華サラダ トッポギ入りキムチスープ</p>	 <p>＜食事の重要性・食事の楽しさ＞ 人気のレシピ本を参考に手作りギョウザドックを作ります</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ</p>	<p>こむぎこ、さとう あぶら、かたくりこ ごまあぶら はるさめ、トッポギ</p>	<p>たまねぎ、キャベツ にら、ねぎ、しいたけ しょうが、にんじん もやし、きゅうり にんにく、えのき だいずもやし、はくさい</p>
26木	<p>家庭科・6年生作成「進級・卒業お祝い献立」</p> <p>ごはん ススキの塩焼き 春キャベツのお浸し 桜かまぼこの吸い物 ♥チョコプリン</p>	 <p>＜食事の重要性・仲間との食事＞ 6年生が家庭科で、石原小学校のみなさんに想いを込めて考えた特別献立です。</p>	<p>ぎゅうにゅう すずき、おほか とりにく、かまぼこ とうふ、なまクリーム かんでん</p>	<p>こめ さとう アラサン</p>	<p>にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん しいたけ、えのき ほうれんそう</p>
27金	<p>家庭科・6年生作成「進級・卒業お祝い献立」</p> <p>トロトロなクリームシチューがけごはん ♥クリスマスチキン 大根とわかめのサラダ</p>	 <p>＜食事の重要性・仲間との食事＞ 6年生が家庭科で、石原小学校のみなさんに想いを込めて考えた特別献立です。</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく、わかめ</p>	<p>こめ、マーガリン こむぎこ、バター かたくりこ コーンフレーク ごまあぶら、さとう</p>	<p>にんじん、たまねぎ とうもろこし グリーンピース、にんにく だいこん、きゅうり</p>

※献立は材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。「♥マーク」は卒業する6年生の人気メニューです。



## 進級・卒業お祝い献立 石原小のみんなにありがとうとおめでとう！

6年生が家庭科で、1食分の献立を考える授業を行いました。今年度は、各自で、石原小学校のみなさんに、6年間ありがとうの感謝の気持ちと、卒業・進級するお友達におめでとうの想いを込めて献立を考えました。とても素敵な献立を考えてくれたので、一部を給食として実施させていただきますことにしました。

### 2/16(月)実施献立 「栄養バランスよく、美味しいもの」

みんなが好きな木島平村のごはんを組み合わせました。費用や栄養バランスも考えて献立を作りました。

### 2/18(水)実施献立 「卒業♥韓国」

韓国が好きで、みなさんにも韓国の食文化に触れて欲しくて、この献立を考えました。また、食べやすさも意識しました。

### 2/26(木)実施献立 「旬の食材(春)・6年生を送る会」

すずきは、出世魚です。出世魚のように、中学生へと、名前が変わっても、みんなが元気であることを願って考えました。

### 2/27(金)実施献立 「石原小学校の思い出給食」

石原小学校の思い出の給食をみなさんに楽しんで欲しくてこの献立にしました。栄養バランスも考えた組合せにしています。

## 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

何たべる？

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。吐き気がある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うことが重要です。



## 年中行事に 欠がせない

## 大豆と小豆のおはなし

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、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2026年の節分は2月3日です。



## なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる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払い、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。

