

2月 給食たより

令和2年1月30日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣登志
栄養士 岩崎 可愛

風邪の予防と 風邪をひいた ときの食事

今年も風邪やインフルエンザが猛威を振っています。予防の第一は、外から室内に入ったらず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをする事です。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが大切です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでよくふく。

★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどをゆすぎ、水を吐き出す（2～3回繰り返す）。

★風邪予防に役立つ食べ物

みかん
皮膚やのど・目の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうろ頭（果肉を包む膜）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶
緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいにも使うのも効果的です。※カフェインを含むので、とり過ぎには注意。

★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分は控えめにし、消化の良いものをとりましょう。

- うどん おかゆ 雑炊 野菜スープ
- 食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。

【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

おすすめの食材

豆腐、白身魚、ささみ、にんじん、りんご、ねぎ、人参、大根、しょうが、青菜（葉先）

おすすめの飲み物

白湯、イオン飲料、りんごジュース、麦茶

※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

2月の行事と食べ物について

まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。

節分（立春の前日、2月3日）

家の戸口にヒラギワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



初午（2月最初の午の日）

五穀豊稔や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げでずし飯を包んだいなりずしなどをお供えします。初午団子やよしもつかれを作る地域もあります。



大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。

しょうゆ
蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を含ませた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さししこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

みそ
蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

★保護者の皆様へ★

今年度も残り2か月となりました。2月5日（金）が今年度の最終引き落とし日となります。口座振替をご確認のうえ、未納とならないよう入金をお願いします。

こんだてカレンダー 2月

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
牛にゅう いわしの かばやきどん ★やさしい おかかあえ さつまじる ふくまめ	牛にゅう ★キムチラーメン ★たこのからあげサラダ ★てづくりプリン	牛にゅう ミモザピラフ ★サケのポテサラやき キャベツのスープ スイートスプリング	牛にゅう おせきはん ごきかなの しんびきあげ こうはく なます おいおい すましじる ★こうはくゼリー	牛にゅう ビビンバ ぐだくさん たまごやき ★ちゅうかスープ
10日	11日	12日	13日	14日
牛にゅう いなりちらし だいこんの ゆかりあえ ごもくじる いよかん	牛にゅう ★むぎごはん ★さかなの ちゅうかふうステーキ いためナムル ★みだくさん みそしる	牛にゅう ★ごもくクッパ ★なんこつからあげ はるさめソテー ★バナナ	牛にゅう ★さつまいもごはん ★しろみざかなと やさしいのろみに ★だいこんと ツナのサラダ	牛にゅう ★エクレアパン ★パンパキンシチュー ★フルーツいりサラダ
17日	18日	19日	20日	21日
牛にゅう ★パンパン ★しろみざかなの スパイシーフライ ジャーマンポテト カレースープ	牛にゅう ★むぎごはん ★さかなの ちゅうかふうステーキ いためナムル ★みだくさん みそしる	牛にゅう コストカリ ライス ★がいそうサラダ フルーツ ヨーグルトあえ	牛にゅう スタミナどん ガルパンソーサラダ ★ダブルベリーのジュレ	牛にゅう ★たこめし きりぼしだいこんと ささみのごまあえ のっぺいじる デコポン
24日	25日	26日	27日	28日
牛にゅう ★あんかけ やきそば ★ワナタンスープ ★コーヒープリン	牛にゅう ★あんかけ やきそば ★ワナタンスープ ★コーヒープリン	★ジョア（マスカット） ★ロコモコ ボーチギー ・ピーズ スープ カットパイ	★ミニオレンジジュース チキンライス ★サクとマカロニの とうりゅうグラタン ★ハニー サラダ ★スイート ポテト	牛にゅう ★セサミパン ★にくじゃがコロッケ もやしの パバロンチーノ コーンスープ

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。
※★印は6年生のリクエストメニューです



3日（月）…「節分、こんだて」

2月3日は節分です。冬から春へと移り変わる節目の日です。節分の日には、イワシの頭とヒラギの葉を玄関に飾り、魔除けをします。豆を炒る時の火でイワシの頭を焼いて、その匂いで鬼を寄せると言われています。昔は「立春」で1年をとりとえられていたため、その名残で自分の歳より一つ多く豆を食べるのが習わしです

6日（木）…「開校記念日、こんだて」

正式な開校記念日は2月1日です。子どもたちの「開校記念日大会」に合わせて、石原小61歳の祝いで、この日にお赤飯を炊きます。

10日（月）…「初午（はつうま）、こんだて」

昔は年の数え方と同じように、日にちも十二支で数えていました。「立春」が新しい年の始まりとされていたので、2月に入って初めての午の日の「初午」となります。「稲荷神社の神様が舞い降りてきた」のが、初午の日だったという言い伝えがあり、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神社はもともと食べ物や神様の、神様のお遣いのキツネが大好きな油揚げや、いなりずしをお供えして、一年の豊作や、家内安全、商売繁盛などを祈願する習わしがあります。給食では、この初午にちなんで、いなりずしのお揚げを使った「いなりちらし」を提供します。

14日（金）…「バレンタイン、こんだて」

2月14日は「バレンタインデー」なので、石原小のみなさんへ給食室からチョコレートプレゼントです。ねじりパンに溶かしたチョコレートをぬって、エクレアパンを作ります。調理員さんが1つ1つ心を込めて作ってください！この日のメニューは全部、6年生のリクエストメニューです。

26日（水）…「世界の料理、リクエスト「ロコモコ」

オリパラ教育の一環で9月に実施した「伝えよう世界の食文化〜給食で食べたい私が贈りたい世界の料理〜」の石原小の作品の中から、応募が多かった料理を3学期に提供しています。1月の「インドカレー」、「パエリア」に引き続き、今回は「ロコモコ」です。お楽しみに〜

27日（木）…「卒業を祝う会、お祝いこんだて」

6年生の卒業を祝う「たてわり給食」の日です。たてわり班のお友だちと一緒に、いつもと違う教室で給食を食べます。リクエストメニューを中心に、お祝いメニューの献立にしました。



2月の旬の食材は、ほうれん草、大根、小松菜、カラフルワ、春菊、れんこん、サケ、イワシ、いよかん、りんご、みかん、はっさくなどです。