

令和2年1月31日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
栄養士

きゅうしょくだより

暦の上ではまもなく春を迎えますが、2月が1年の中で最も寒さが厳しい時期です。十分な休息と十分な栄養をとって、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

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)

家の戸口にヒラギイワシ(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、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。初午団子や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、これに食塩水を合わせた「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、さいしこみしょうゆ、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。

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るっています。予防の基本は、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肝心です。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。



★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。



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。

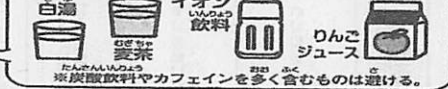
【水分補給のポイント】

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



おすすめの飲み物



◎お知らせ

給食費の2月の引き落とし日は、**2月5日(水)**です。2月分に3月分の給食費もあわせて徴収します。給食費集金額は1年間の喫食回数×1食単価となり、3月分で集金額の調整を行います。したがって、学年により集金額が異なりますのでご了承ください。2月の集金額は次の通りです。今年度最後の引き落としになりますので、必ず前日までにご入金ください。※転入生については、別途お知らせしています。

学年	1食単価	年間喫食数	年間給食費	既集金額	2月集金額
1年生	258円	182回	46,956円	40,050円	6,906円
2年生	258円	190回	49,020円	40,050円	8,970円
3年生	269円	189回	50,841円	41,850円	8,991円
4年生	269円	188回	50,572円	41,850円	8,722円
5年生	280円	187回	52,360円	43,650円	8,710円
6年生	280円	187回	52,360円	43,650円	8,710円

※引き落とし手数料が別途10円かかります。

2020年

日曜日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 脂や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	いわしのかば焼き弁当 三色おひたし きのこのすまし汁 梅干し		牛乳いわし開き,おかか,かまぼこ,貝打ち豆	米,でんぷん,油,さとう	しょうが,ごまつな,ちやし,にんじん しめじ,えのきたけ	626 kcal 27.7 g
4火	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜の野菜和え 根菜のみそ汁		牛乳とり肉,油あげみそ	米,さとう,白ごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,野菜 にんじん,大根,ごぼう	690 kcal 26.7 g
5水	ほうとう ししゃものしょうゆ焼き 野菜チップ		牛乳,ぶた肉,油あげみそ,ししゃも	冷凍ほうとう,乳不使用マーガリン,油 じゃがいも,さつまいも	かぼちゃ,ごぼう,大根,にんじん しめじ,ねぎ,れんこん	640 kcal 29.7 g
6木	きなこトースト チキンポトフ スパゲティサラダ デコボン		牛乳,きなこ,とり肉,ウィンナー,ロースハム	食パン,乳不使用マーガリン,砂糖 じゃがいも,スパゲティ, マヨネーズ(エッグフリー),油,さとう	キャベツ,大根,にんじん,玉ねぎ ブロッコリー,かぶ,セロリ きゅうり,デコボン	648 kcal 24.9 g
7金	梅干しごはん 筑前煮 きょうかん		牛乳,しらす干しわかめ,とり肉,生あげ	米,油,じゃがいも,さとう,さつまいも	カリカリ梅,ごぼう,こんにゃく だけの,にんじん 干しいだけ,いんげん	616 kcal 21.4 g
10月	にんにくチャーハン 焼き パンパンジーサラダ ぼんかん		牛乳,ぶた肉,とり肉,みそ	米,乳不使用マーガリン,油,砂糖,でんぷん 香辛きの皮,油,白練りごま,白ごま,さとう	にんにく,鶏ねぎ,しょうが,だけの,こ にんじん,干しいだけ,キャベツ きゅうり,煎ピーマン,ぼんかん	608 kcal 23.6 g
12水	ごはん ぎせい豆腐 野菜の旨みそ和え けんちん汁		牛乳,とり肉,豆腐,たまご,赤とさかのり みそ,油あげ	米,油,さとう,でんぷん,ごま油,豆粉	ねぎ,にんじん,干しいだけ キャベツ,ほうれん草,えのきたけ ごぼう,こんにゃく	649 kcal 26.6 g
13木	和風スープスパゲティ ごぼうサラダ ガトーショコラ		牛乳,ベーコン,とり肉,豚製豆乳	スパゲティ,油,でんぷん, マヨネーズ(エッグフリー),さとう,小麦粉 乳不使用マーガリン,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,わけぎ しめじ,干しいだけ,ごぼう きゅうり,枝豆	709 kcal 28.0 g
14金	ピタパン チキンスープ(鶏肉のスパイシー焼き) ハニーサラダ ファックス・スパ(レンズ豆のトマトスープ)		牛乳,とり肉,ベーコン,レンズ豆	ピタパン,オリーブ油,じゃがいも,油,はちみつ	にんにく,レモン,キャベツ ちやし,にんじん セロリ,玉ねぎ,トマト,しょうが	616 kcal 28.2 g
17月	ごはん 豆腐ハンバーグ 五目さんびら 大根とキャベツのみそ汁		牛乳,ぶた肉,大豆,豆腐,さつまいも わかめ,みそ	米,油,生パン粉,あろし山芋 さとう,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ごぼう 糸こんにゃく,いんげん,大根 キャベツ,ねぎ	644 kcal 27.0 g
18火	ピザトースト かぼちゃのポターージュ コーンフレックサラダ		牛乳,ベーコン,チーズ,豚製豆乳,豆乳ホイップ	食パン,油,小麦粉 コーンフレック,さとう	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン かぼちゃ,パセリ,にんじん,キャベツ きゅうり,とうもろこし	616 kcal 28.4 g
19水	カツカレーライス こんにゃくサラダ いよかん		牛乳,ぶた肉	米,油,じゃがいも,小麦粉 乳不使用マーガリン, パン粉,油,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,こんにゃく,きゅうり キャベツ,いよかん	790 kcal 24.3 g
20木	スタミナ丼 かきたま汁 マスカットゼリー		牛乳,ぶた肉,八丁みそ,生わかめ かまぼこ,たまご	米,油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん キャベツ,ごぼう,ねぎ マスカットジュース100%	600 kcal 24.0 g
21金	あんかけ焼きそば じゃが丸くん レモンドレッシングサラダ		牛乳,ぶた肉,豚製豆乳	薄中環めん,油,さとう,でんぷん, じゃがいも,スパイス,ドッグ	にんにく,しょうが,にんじん 玉ねぎ,キャベツ,干しいだけ,ごまつな だけの,ごきゅうり,レモン	646 kcal 21.7 g
25火	ミルクパン ビーンズクロック コールスローサラダ ミネストローネ		牛乳,ぶた肉,大豆,ウィンナー,ソーセージ	ミルクパン,じゃがいも,油,小麦粉 生パン粉,パン粉,さとう,シェルマカロニ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ とうもろこし にんにく,セロリ,マト	633 kcal 26.1 g
26水	パエリア 鮭のパン粉焼き ABCマカロニスープ デコボン		牛乳,とり肉,いか,えび,鮭,粉チーズ,ベーコン	米,乳不使用マーガリン,油,パン粉,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン 煎ピーマン,パセリ,キャベツ セロリ,デコボン	668 kcal 32.2 g
27木	ごはん ぶり大根 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁		牛乳,ぶり,生わかめ,煮ぬごし豆腐,みそ	米,でんぷん,油,さとう,ごま油,白ごま	しょうが,大根,にんじん,干しいだけ いんげん,ごまつな,はくさい ちやし,なめこ,ねぎ	649 kcal 27.0 g
28金	さんびらご盛 豆腐チゲ 大豆とじゃこのカリカリ揚げ		牛乳,もめん豆腐,ぶた肉,みそ 大豆,ちりめんじゃこ	米,ごま油,さとう,でんぷん,油	ごぼう,にんじん,糸こんにゃく いんげん,キムチ,大根,はくさい ねぎ,ニラ,しめじ	603 kcal 26.1 g

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※今月の地場産野菜は、ねぎです