



2月 食育だより



給食室より

今月の一押しメニュー

2日 鬼ごはん

節分メニュー「鬼ご飯」です。食材で鬼をイラストします。



Q&A 給食室からのクイズ

1月号の答え

この中で実際に売られているカレーライスは何でしょうか？

1. きゅうりカレー
2. いちごカレー
3. とうふカレー

正解は 2.いちごカレーです。栃木県はいちごの名産地で、「いちごカレー」がレトルトカレーとして作られています。

2月のクイズはこれです。

学校の給食に牛乳をつけることは法律で決まっています。○か×か？

正解は 2月号で...



▼進級、進学を控えた時期です。子供たちは心身ともに成長していることを、日々の活動の中で感じます。まだまだ寒い日が続いていますが、しっかり食事を摂って、新型コロナやインフルエンザ等の感染症にかからないようにしましょう。

▼新型コロナ感染がなかなか収まりません。またインフルエンザの感染も始まりました。私たちが出来る感染対策は食事と、睡眠を充分にとり、しっかり「免疫力」をつけること。コロナやインフルエンザ、風邪にかかりにくくしましょう。

2月は寒い時期ですが「換気」にも気を使いましょう。

マスクをしよう



しょうくしょう



かんきをしよう



てをあらおう

2月の食育カレンダー

6日 海苔の日

海苔は昔から日本の代表的な産物で、貴重な食品でした。うま味もあり、カルシウム、鉄分、ビタミンなども含む海苔は、栄養面でも貴重ですね。

10日 ふきのとうの日

「ふきの(2)とう(10)」の語呂合わせからです。ふきのとうは、早春、葉に先立って土の中から芽を出す、フキの若い花茎のことです。独特の苦みと芳香があり、てんぷら、つくだ煮などにして食べます。

14日 煮干しの日

「(2)ぼ(1=棒)し(4)」(煮干)と読む語呂合わせから、煮干を食べて元気になってほしいと、1994年に全国煮干協会が制定しました。

22日 おでんの日

おでんに入っている具(おでん種)は地域によって違いますが、卵、はんぺん、さつま揚げなどは全国共通です。これらは、たんぱく質が豊富です。昆布、大根、じゃがいもにはビタミンやミネラルが含まれています。いろいろな具を食べてバランスのよい食事にしましょう。



2 February 2023

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5



■丈夫な体をつくる食べ物～病気から子供のからだを守るために、食生活で免疫力を高めましょう。～

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌、デトックス(解毒)作用
- しょうが…殺菌作用、血行を良くして体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カルシウムが多く含まれ、血中塩分を排出します。



●いちごのチョコレートがけ 14日のバレンタインデーに作りましょう

▼材料(2人前):

- ・いちご 6個
- ・チョコレート(ミルクチョコ)

▼作り方:

1. いちごはさっと洗って水けをよくふく
2. 小さい耐熱容器にチョコレートを割り入れてレンジ(500W)に1分半ほどかけ、溶けたらスプーンでよく混ぜ、粗熱を取る。
3. オープンシートに1.を並べ、2.をスプーンでかけ、そのままおいて固める。



■旬のたべもの

●やさい

●キャベツ→2月に旬を迎える冬キャベツは、しっかりと葉が巻かれていて煮崩れしにくいのが特徴です。キャベジン(別名:ビタミンU)という、キャベツから発見された成分が含まれています。このキャベジンは、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれるなど、胃腸障害の予防に役立つといわれています。



●さかな

●サバ→12月から2月に獲れるマサバは「寒サバ」と呼ばれ、もともと脂がのっついておいしい時期です。サバに含まれる必須脂肪酸(EPA・DHA)は、血液をさらさらにする効果や丈夫な骨を作るために欠かせません。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。



●くだもの

いちご→2月もいちごがおいしい時期です。ビタミンCを多く含むいちごは、旬を迎えると甘みがアップします。いちご狩りも盛んな時期に入ります。

