

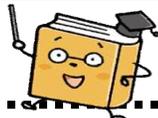


# 2月 給食だより

令和7年1月31日発行  
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
3日 ごはん いわしの梅煮 ウィンナーと野菜の炒め物 ぐる煮 節分豆	4日 黒糖パン 鶏肉のハーブ焼き 花野菜ソテー わかめスープ ♡みかんゼリー	5日 ごはん ♡松風焼き 青じそサラダ 白菜のみそ汁	6日 ごはん 白身魚フライ (タルタルソース) 野菜のゆず風味和え なめこのみそ汁	7日 ごはん 肉団子 オイスターソース炒め じゃが芋のみそ汁
今年は、2月2日が節分でした。節分には「鬼は外福は内」と言われて豆をまく習わしがあります。まく豆は、地域によって違い、落花生や大豆を使います。	食事前は、うがいや手洗いをします。手の平はよく洗っていても、手の甲や指と指の間は見落としがちです。手首や爪の先もしっかりと洗いましょう。	みそは腸の調子を整え、免疫力を高めます。具たくさんにすると、1食分の栄養バランスも整いやすくなり、塩分も体外へ排出してくれます。	野菜は、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富です。給食では、1日に必要な野菜量の1/3以上、使っています。副菜や汁物を多く食べよう。	じゃが芋には、体の免疫力を高めて、感染症予防に役立つビタミンCがたっぷりです。ビタミンB2・B6、食物繊維も多く含まれます。
10日 ごはん クリームコロッケ 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁	11日 建国記念の日 	12日 中華丼 胡麻ドレサラダ 根菜汁 ♡プリン	13日 ごはん さばの塩焼き 野菜のカレー炒め 大根のみそ汁	14日 ゆかりごはん ♡竹輪の磯辺揚げ コーンソテー 玉ねぎのみそ汁 (ミニ) チョコロールケーキ
家事の手伝いをするのは、おうちの人の助けになるだけでなく、家事の流れが自然と身に付くチャンスです。進んで手伝いをしてみよう!!		ごぼうは、1000年以上前に薬草として、中国から伝わりました。日常的に、ごぼうを食べているのは、日本と韓国だけと言われています。	大根は煮物や汁物、鍋物やサラダなどいろいろな料理に活躍します。大根は、日本一の栽培面積があり、生産量が最も多い野菜です。	チョコレート原料の、カカオ豆は、紀元前2000年前から食べられていました。今のような甘いお菓子ではなく、薬として利用されていました。
17日 菜めしごはん ピザ春巻き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	18日 ♡しょうゆラーメン ツナサラダ ♡カルシウムヨーグルト	19日 ♡カレーライス 福神漬 イタリアンサラダ ♡フルーツポンチ	20日 ☆食育の日 ごはん ♡鶏肉の照り焼き おから炒め キャベツのみそ汁	21日 ごはん ほっけの塩焼き 和風サラダ ♡豚汁
豆腐は、大豆から作られる食品です。良質なタンパク質やカルシウムの他に、血管をきれいにする成分や、記憶力と集中力を高める成分もあります。	麺の時は、よくかまずに食べてしまいがちです。一口30回かむようにすると、よいと言われています。しっかりかむことにより脳の働きが活性化します。	牛乳は、生きている牛からしぼるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどにより風味が変わります。夏はさっぱり、冬は濃厚な味になるようです。	和食には、先人の知恵と工夫が詰まっており、身近にある食材を使った、体に優しい料理が数多くあります。だしなどのうま味を使うことも特徴です。	魚には、体によい働きをする脂質のDHAやEPAがたっぷり含まれています。血液をサラサラにし、脳の働きも活発にしてくれます。
24日 天皇誕生日 振替休日 	25日 ♡きなこ揚げパン 干草焼き(卵) 野菜サラダ 肉団子スープ 桃の杏仁豆腐ゼリー	26日 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 錦糸卵の和えもの ごまみそ汁	27日 (牛乳なし) ごはん チーズインハンバーグ こんにやくきんぴら 小松菜のみそ汁 ジョア(マスカット味)	28日 ごはん 小籠包 ひじきの炒め煮 肉じゃが
牛乳は毎日つきます。物資の都合により献立が変更することがあります。 	きなこあげパンは、学校であげて一つ一つきなこをまぶして作ります。大変な作業ですが、おいしく食べてもらえるように、調理員さん達が、がんばってくれています。	日本人は、箸で食べ物を切ったりつまんだりするため、おのずと手先が、器用になったと言われています。自分のはしの使い方はどうですか？	こんにやくは、こんにやく芋から抽出されるグルコマンナンという食物繊維が豊富です。おなかの調子を整える働きがあります。	「骨量」は、骨の中のミネラルの密度のことで、骨の強さを測る目安になります。骨量は、小学校高学年から中学校の成長期に最も増えます。

## 節分 食べ物いろいろ



**恵方巻き**・・・7種類の具材を包むことで、七福神を表し福を巻き込んで商売繁盛と無病息災を願います。  


**いわし**・・・いわしの独特なおいが、体の邪気をはらってくれるとされています。  


**落花生**・・・東北地方や北海道などの寒い地域では大豆の代わりに落花生で豆まきをします。  


## 受験対策! みんなで感染症に負けない体をつくらう!!

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。



