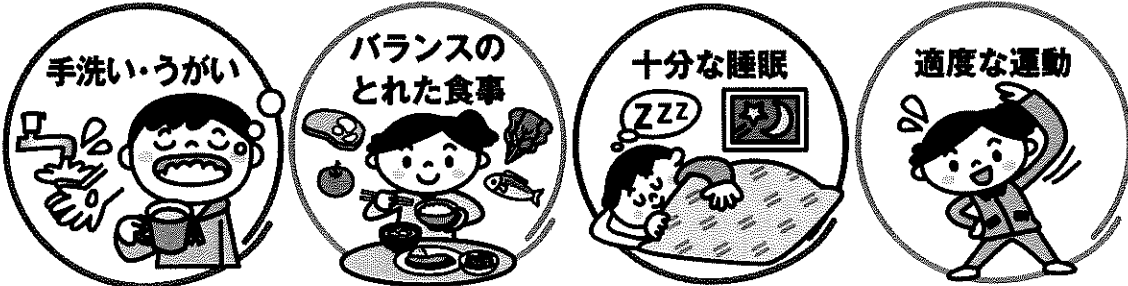


感染症に負けない体をつくろう

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。



なぜ、節分に豆をまくの？

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。

鬼は外、福は内！

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。

おすすめ給食レシピ

中学校3年生のアンコールメニューで上位に上る、給食の人気メニューです。給食では、焼き物機で焼いた麺と釜で炒めた具を合わせて作ります。

焼きそば

1人分:エネルギー445kcal、食塩相当量 2.4g

《材料 2人分》

- 焼きそば用麺.....2玉
- サラダ油.....適量
- 豚肉.....60g
- キャベツ.....100g(2,3枚)
- にんじん.....40g(1/5個)
- たまねぎ.....50g(1/4個)
- 塩・こしょう.....適量
- 紅生姜.....10g
- 中濃ソース.....大さじ2
- トマトケチャップ.....小さじ1
- オイスターソース.....小さじ1

かつお節・青のり.....適量

《作り方》

- ①肉は1口サイズ、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、たまねぎはくし切りにする。
- ②フライパンに油をひき、焼きそば用の麺を焼く。焼き色がついたら、取り出しておく。
- ③同じフライパンに、油をひいて、豚肉、にんじん、たまねぎ、塩・こしょうを入れて炒め、火が通ったら、キャベツを加えて炒める。紅生姜も入れて混ぜる。
- ④②の麺を戻して③と合わせ、合わせておいたソースを絡める。
- ⑤お好みで、かつお節と青のりをかけて出来上がり。

2025年 2月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《楽しく食事をしよう》

2月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
3	月	食育の視点	むぎ麦ごはん	いわし鰯のかば焼き	きり干し大根の煮付け	あか節分豆	616	728
4	火	食育の視点	わかめごはん	とり肉のあぶり焼き	きんときまめ金時豆の甘煮	とんじろ豚汁	679	808
5	水	食育の視点	むぎ麦ごはん	まーぼー豆腐麻婆豆腐	れんこんチップス	チンゲン菜のサラダ	632	769
6	木	食育の視点	むぎ麦ごはん	さけ鮭のねぎダレ焼き	いそあ磯和え	みぞれ汁	673	806
7	金	食育の視点	げんまい玄米ごはん	かばちや肉サンドフライ	フラワーサラダ	にくだんご肉団子スープ	672	775
10	月	食育の視点	うどん	とうふ豆腐ナゲット	ふくじん福神漬け和え	カレーうどんの汁	662	862
12	水	食育の視点	こがね小型コッペパン	やきそば	わかめスープ	フルーツポンチ	645	738
13	木	食育の視点	むぎ麦ごはん	ささみのレモン風味	ごもくだい五目大豆	かんてん寒天入りみそ汁	636	769
14	金	食育の視点	あか赤しごはん	あけだし豆腐揚げ	ひじきの煮付け	さけいわし沢煮	678	801
17	月	食育の視点	ラーメン	いか焼き	ちゅうか中華サラダ	しょうゆラーメンの汁	596	745
18	火	食育の視点	もち米入りごはん	さばのみそ煮	いりおから	たぬぎ汁	635	731
19	水	食育の視点	むぎ麦ごはん	わふう和風おろしハンバーグ	おかか和え	臭だくさんみそ汁	610	744
20	木	食育の視点	むぎ麦ごはん	とり肉のからあげ	こまつな和え物	のっぺい汁	628	761
21	金	食育の視点	ピラフ	しろみぎかな白身魚のソテー	ごぼうのサラダ	トマトスープ	643	768
25	火	食育の視点	みずなみ瑞浪米ごはん	がた豚とポテトのみそ和え	はりはり和え	みずな水菜のすまし汁	678	813
26	水	食育の視点	こめこ米粉コッペパン	フランクフルト	コールスロー	クリームシチュー	621	754
27	木	食育の視点	むぎ麦ごはん	みずなみ瑞浪ビーフポークのバラ焼き	かいそう海藻サラダ	しろ白みそ汁	590	770
28	金	食育の視点	げんまい玄米ごはん	さけ鮭の塩焼き	きんぎょ金平ごぼう	ごじろ呉汁	638	739

2025年3月 始めの予定献立表

3	月	食育の視点	むぎ麦ごはん	りゅうぜん友禅ごはんの具	しおこんぶ塩昆布和え	ごもくじろ五目汁	からすみ	715	870
4	火	食育の視点	みずなみ瑞浪米ごはん	サイコロステーキ大根おろし添え	ごぼうのサラダ	スーパースープ		614	741

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「やさいをたくさん食べよう」です。野菜の目標量は、小学校1～4年生は、1日に300g。小学校5年生以上は、1日に350g以上です。この日は、8種類の野菜を使っており、臭だくさんみそ汁には、大根、にんじん、れんこん、白菜、ねぎを入れました。

食育の視点のマークの説明

- 食育の重要性: 食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる
- 心身の健康: 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 食文化: 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする
- 感謝の心: 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性: 食を通して、協力し、人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力: 知識や情報をもとに、自ら判断する

#瑞浪市 #給食センター Q検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※◎は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※◎は委託麦ごはんです。