

# 食育だより 2月

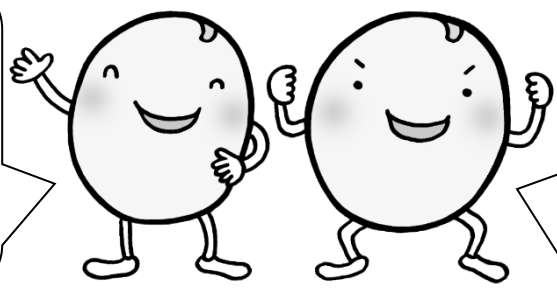
2020年  
(令和2年)  
2月  
長尾小学校

節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

## 節分です! 大豆のひみつ

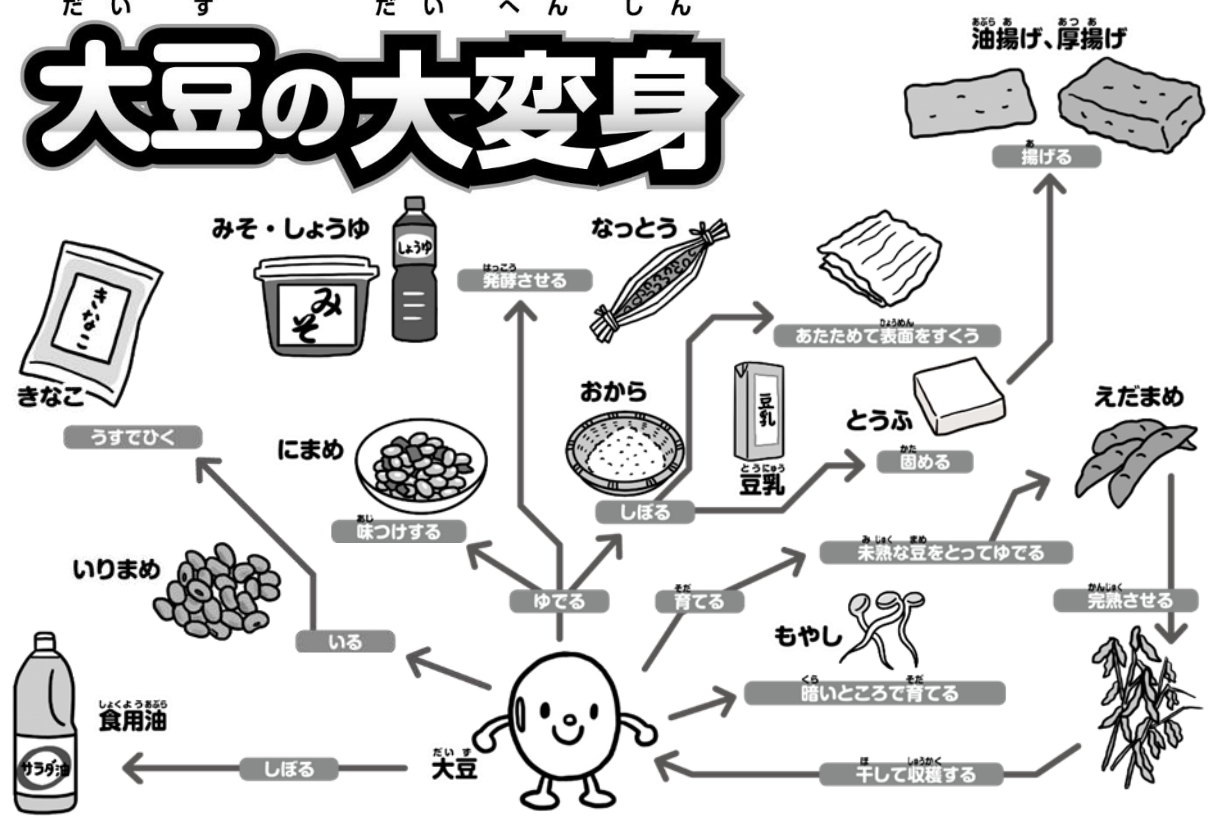
節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど、「畑の肉」といわれるくらいたくさん栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

# 大豆の大変身





風邪やインフルエンザ、ノロの原因となるウイルスは手などを介して、口や鼻から体内に入りこみます。そして、人間の細胞を使ってウイルスは自分のコピーを作り出します。ですので、一番の予防は石けんでよく手洗いをしてウイルスを体内に入れないことです。また、せきやくしゃみのしぶきにはウイルスが入っている場合があります。きちんとマスクをつけて、周りに広がらないように気をつけることも大切です。



## いかと冬野菜の中華炒め (2月7日(金))

ひらかたしがっこうきゅうしよく  
枚方市学校給食  
コンテスト入賞献立

### 材料 (5人分)

いか	100g	小口切り
酒	適量	
大根	150g	いちよう
人参	30g	いちよう
しいたけ	10g	細切り
ねぎ	15g	小口
とりがらスープ	5g(小さじ2弱)	
しょうゆ	5g(小さじ1弱)	
みりん	5g(小さじ1弱)	
ごま油	適量	
水	50cc	

### 《作り方》

- ①大根・人参はゆでておく。
- ②沸騰した湯に酒を入れ、いかをゆでる。
- ③フライパンにごま油を入れ、土生姜を焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ④大根・人参・しいたけを炒め、水を入れる。
- ⑤ゆでたいか、調味料を入れる。
- ⑥ねぎ、ごま油を少量入れ、仕上げる。

**※給食の量を基準にしていますので、  
家庭で調理する時は調整してください。**

### ※おねがい※

- 先月の「もりもり食べよう週間」と同時に「エプロンチェック週間」を実施しました。その際、
- ①エプロンが小さくて服の袖が出ている、ボタンが留められない。
  - ②帽子に前髪を納めきれない。
  - ③マスクで鼻まで覆えない。
- などの児童が数名いました。体に合わないサイズの場合には買い替えもご検討下さい。衛生的な格好で配膳できるよう、今一度ご確認をお願いします。

