

2月

# 給食だより



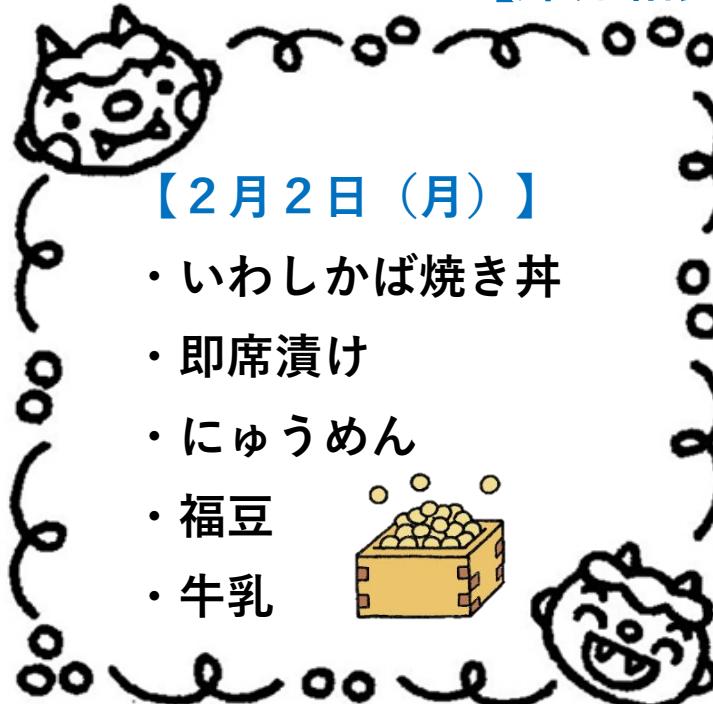
渋谷区立笹塚小学校

給食目標 「豆類に親しもう」



豆には大豆、あずき、いんげん豆など、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

## 【節分給食】

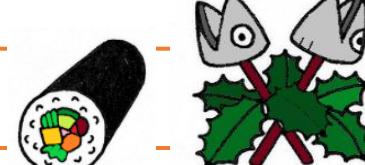


### 【2月2日（月）】

- ・いわしかば焼き丼
- ・即席漬け
- ・にゅうめん
- ・福豆
- ・牛乳

節分とは漢字の通り「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言います。

昔は立春が1年の始まりだったので、節分と言えば立春の前の日を指すようになりました。悪い物や災いに例えた鬼を豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



### 【いわしかば焼き丼】

鬼は、いわしの独特のにおいが苦手といわれています。給食ではそのいわしを甘辛いかば焼き丼にしていただきます。いわしを食べて、体の中からも鬼を追い払いましょう。

鬼は柊（ひいらぎ）のとげとげした葉も苦手といわれています。柊の枝に焼いたいわしの頭を付けた「柊いわし」を玄関先に飾り、家に鬼が入ってこないようにする風習もあります。

### 【福豆】

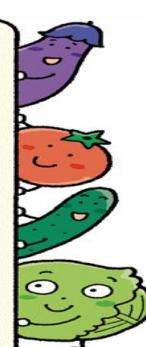
福豆を年の数食べることは「健康で幸せに過ごせますように」という願いが込められています。給食でも福豆が出ますのでしっかり食べて、今年も1年健康に過ごしましょう。

## 【今月のおはなし給食】

2月3日（火）

### 【こまったくさんのコロッケ】

「こまったくさんのコロッケ」寺村輝夫・作 岡村颯子・絵



## 【今月のコラボ給食】

### 2月5日（木）ABCコラボクッキング

- ・ミルクパン
- ・鮭ステーキクリームソース温野菜
- ・ABCスープ
- ・牛乳

ABCクッキングスタジオとのコラボ給食です。カリッと焼いた鮭に、しいたけパウダーとエリンギのうま味たっぷりクリームソースを合わせました。苦手な食材も工夫で食べやすくなります。「挑戦のきっかけになりますように。」という思いが込められています。

### 2月27日（金）ペルー

- ・アロスコンポーヨ（炊込みご飯）
- ・サンコチャード（スープ）
- ・セビーチェ（マリネ）
- ・牛乳

ペルー・ミラフローレス区は渋谷区と姉妹都市です。広大な国土をもち、マチュピチュやナスカの地上絵が有名です。そんなペルーの家庭料理を楽しめます。ユネスコの無形文化遺産に登録されている「セビーチェ」は2000年以上の歴史があるレモンで和える魚料理です。給食向けにアレンジした伝統料理をいただきます。



## 【健康管理】



寒い日が続きます。感染症やかぜがはやっている時こそ、規則正しい生活を心がけ、外出後は手洗い、うがいをし、よく食べよく寝て、元気に過ごせるようにしましょう。



### 症状別

## かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み

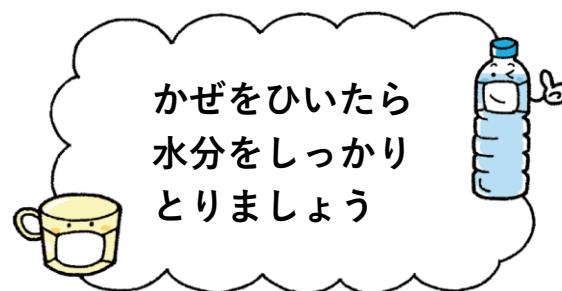


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。