

2月 給食だより

こよみの上では春が近づいていますが、まだまだ寒さはきびしく、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けないじょうぶな体を作りましょう。

よぼう かぜ予防にとりたい食べ物



じょうぶな体をつくろう

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

かぜから体を守ろう

ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

3 今月の行事食 ~ 節分 ~

ふくまめ **福豆**

よくかんで 食べよう!

豆まきをしたり、自分の年の数、または年の数+1こを食べたりして、1年の幸せをねがいます。大豆の代わりにらっかせいを使うところもあります。

えほうま **恵方巻き**

2026年の恵方は「南南東」

その年の歳神様がいらっしゃる「恵方」を向き、ねがい事を思いうかべながら、だまってまきずしをまるかじりします。

鹿島ふれあい学園事業 「簡単にできる野菜を使ったおかず」レシピの紹介

ユニークで賞

鹿島東小学校 6年

「色どいどいのスクランブルエッグ」

<材料 4人分>

- ・たまご 4こ
- ・ブロッコリー 1/3 株
- ・ミニトマト 10こ
- ・チーズ 50g
- ・牛乳 大きじ2
- ・塩・こしょう 少々
- ・バター 15g

<作り方>

- ① ブロッコリーを一口サイズに切り、ゆでる。(ラップをして電子レンジにかけてもOK!)
- ② ボウルにたまごを割り、チーズ、牛乳、塩・こしょうを入れてまぜる。
- ③ フライパンにバターを入れ、ブロッコリーとミニトマトをいためる。
- ④ ③に②を入れ、まぜながらいためる。半熟になったら完成!



《アピールポイント》

緑・黄・赤でいろどりよくしました。味付けはケチャップもおすすめです。

ユニークで賞

鹿島中学校 3年

「ヘルシーピザ」

<材料 4人分>

- ・トマト 1こ
- ・たまねぎ 1/2 こ
- ・ピーマン 2こ
- ・じゃがいも 2こ
- ・ズッキーニ 1/2 こ
- ・エリンギ 1本
- ・ウインナー 5本
- ・チーズ 4つまみ
- ・サラダ油 少々
- ・塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもをうす切りにして水にさらす。(→水を切る。)
- ③ ②を耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジにかける。(約3分)
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③のじゃがいもをしきつめる。(火をつける。)
- ⑤ その他の材料を全てじゃがいもの上にしきつめる。
- ⑥ ⑤にチーズ、塩・こしょうをふりかけ、フタをして蒸し焼きにする。(約10分)



《アピールポイント》

お好みで、最後にケチャップとマヨネーズを上にかけるとよりおいしくなります。