



# 2月給食だより



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さは厳しく、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季節です。手洗いやうがいを忘れず、たっぷり睡眠をとて栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

**丈夫な体をつくる**

- たんぱく質**: 肉類, 魚介類, 卵, 大豆・大豆製品, 牛乳・乳製品

**強い抗酸化作用で体を守る**

- 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, キウイフルーツ, いちご, ジャガイモ
- ビタミンE**: かぼちゃ, サラダ油, オリーブ油, サケ, アーモンド

Illustrations of children playing outdoors.

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

### 2月3日 節分

**福豆**

よくかんで食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

**恵方巻き**

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

## 給食レシピ紹介

2月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った給食レシピを紹介します。  
ご家庭でぜひ作ってみてください。

### くれんこんの甘酢あえ

【材料】4人分

・れんこん	… 50g
・はくさい	… 2~3枚
・にんじん	… 20g
・チンゲンサイ	… 1/2株
・塩	… 小さじ1/4
・さとう	… 小さじ2
・食酢	… 大さじ1
・しょうゆ	… 小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんは1cm幅、はくさい、チンゲンサイはせん切りにして、ゆでて冷ます。
- ② れんこんはいちょう切りにする。れんこんがつかるくらいの水にしょうゆ、みりんを小さじ1ずつ入れて下煮をして冷ます。
- ③ Aの調味料をよく混ぜる。
- ④ ボウルに①、②を入れて、③の合わせ酢を入れてあえる。



### とり肉のみぞれあえ

【材料】4人分

・とりもも肉	… 250g
・しょうが	… 少々
・酒	… 小さじ1
・かたくり粉	… 適量
・揚げ油	… 適量
・だいこん	… 100g
・しょうゆ	… 大さじ1
・みりん	… 小さじ2
・ゆず果汁	… 小さじ4

【作り方】

- ① とりもも肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうが、酒で下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶして、180°Cの油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋にすりおろしただいこん、しょうゆ、みりんを入れて、煮立てて仕上げにゆず果汁を入れてたれを作る。
- ④ ③のたれに②のとり肉を入れてからめる。

