



# 2月給食だより



R2 南砺平高等学校 給食係

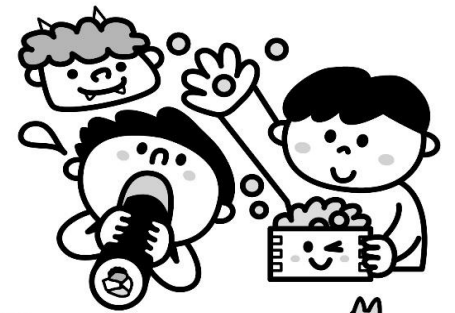
日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
3 月	ごはん ポークビーンズ ごま和え いわしのつみれ汁 ジョア 節分	815	36.8
4 火	ごはん 魚のゆず味噌がけ キャベツのごま和え ひじきの炒り煮 くず汁 牛乳	827	37.9
5 水	カレーライス サラダ 牛乳	975	30.1
6 木	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ごま和え 酢の物 麩のみそ汁 プリン	913	33.9
7 金	ごはん 肉じゃが 磯和え なめこのみそ汁 ヨーグルト	813	28.3
10 月	ごはん 揚げだし豆腐の野菜あんかけ สปาゲティサラダ キムチ汁 果物 ヨーグルト	931	30.8
12 水	ごはん 鮭のパン粉焼き おひたし さつまいもサラダ かに玉スープ 牛乳	842	38.7
13 木	ごはん 親子煮 ブロッコリーのごま和え 豚汁 果物 牛乳	865	35.2
14 金	シーフードピラフ ハンバーグ サラダ トマトスープ ヨーグルト	906	37.7
17 月	ごはん 魚の照り焼き 炒り卵の花 ごま和え じゃがいものみそ汁 ジョア	830	36.7
18 火	ごはん レバーのケチャップあえ おひたし 粉ふきいも 玉ねぎのみそ汁 牛乳	868	32.9
19 水	ごはん 魚フライタルタルソース 春キャベツの豆サラダ 春雨スープ ヨーグルト	934	34.2
27 木	ごはん 魚のから揚げレモン醤油かけ 炒り豆腐 マスタード和え 白菜のみそ汁 ヨーグルト	827	36.1

☆ 3年生は、2月6日(木)が最後の給食になります。

## 2月の行事と食べ物について

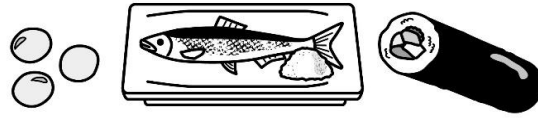
まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。

さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。



### 節分 (立春の前日、2月3日ごろ)

家の戸口にヒイラギイワシ (ヤイカガシ) を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

### 初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりずし 初午団子 しもつかれ

## 風邪の予防と風邪をひいたときの食事

今年も風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、手洗い、うがい、そして、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

### ★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分は控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



うどん おかゆ 雑炊 野菜スープ

食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。

### 【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

### おすすめの食材



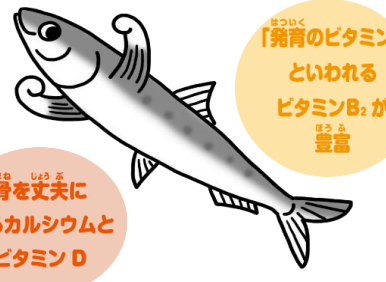
### おすすめの飲み物



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

### 節分イワシで立春大吉!

西日本を中心に、節分にイワシを食べる習慣があります。イワシは私たちの体に良い働きをする栄養素を多く含んでいます。



刺身ならおろししょうがで食べたり、酢や梅干を加えて煮物にしたりすると、おいが和らぎ、おいしく食べられます。

脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしてくれる脂質(DHA,EPA)

骨を丈夫にするカルシウムとビタミンD

【発育のビタミン】といわれるビタミンB<sub>2</sub>が豊富

丈夫な体をつくるたんぱく質