

がつごう しょくいく 2月号 食育だより



こうやうだいしょうがっこう
向陽台小学校 2024.02

2月は暦の上では春を迎えますが、1年の中で最も寒い時期だと言
われています。かぜやインフルエンザが流行する時期です。
寒さに負けず、残り少ない今の学年、学級での楽しい時間を、元気に
過ごしましょう。

よぼう きほん かぜ予防の基本!

食事・すいみん・運動は、かぜに負
けない強い体をつくるための基本です。

また、手洗いやうがいを
して、かぜの原因になるウイルスが、体の中に入
ってくるのを防ぎましょう。



きせつ ぎょうじ せつぶん 季節の行事 ~ 節分 ~

2月3日は、節分の日です。節分の日には、悪いもの(鬼)を追い払い、
1年の健康と幸せ(福)を呼びこむために、豆をまいたり、歳の数(+1個)
の豆を食べたりします。また、鬼はいわしを焼いたにおいが嫌いと言
われているので、いわしを飾ったり食べられたりします。

2日の給食は、節分献立として節分豆や、
いわしのしょうが煮が煮が出来ます♪



きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介

とり 鶏そぼろごはん

〇材料(4人分)

- 鶏ミンチ 140g
- 玉ねぎ 80g
- 人参 60g
- コーン缶 40g
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- うすくちしょうゆ 小さじ2

〇作り方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②サラダ油を入れ、しょうが、にんにく、鶏ミンチ、酒を入れて炒める。
- ③たまねぎ、人参、コーン缶を入れて炒める。
- ④こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、塩、さとう、オイスターソースを入れて煮立たせたら、完成★



鶏そぼろごはんの具のように、ごはんのせて食べられるものは、
ごはんが進みます! また、色々な野菜を加えることができ、野菜も食
べやすくなります! ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!