

給食だより 2月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和7年1月31日



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



おにぎり作りにチャレンジしました

1月24日の給食は「セルフおにぎり」でした。当日のメニューは麦ごはん、おにぎりのり、牛乳、焼き鮭、引き菜炒り、曲がりねぎと白菜のみそ汁です。大きなのりに麦ごはんをのせ、ギュッとにぎって、おにぎりを作ります。具無し、鮭おにぎり、引き菜炒りおにぎり…、丸、三角、四角…と味も形もさまざまなおにぎりが出来上がりました。「おいしい!」「恵方巻にしたよ!」「あっという間に食べちゃった!」などの声と共に、にこにこ笑顔でおにぎりを食べる子どもたちの姿を見ることができました。



給食レシピ

こぎつねごはん

【材料（2人分）】

ごはん	2杯分
油揚げ	40g
鶏ひき肉	60g
枝豆（冷）	10g
しょうが	少々
油	適量
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ1強
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3

【作り方】

- ① 油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ② 枝豆はゆでておく。
- ③ しょうがは千切りにする。
- ④ 油で鶏ひき肉を炒める。
- ⑤ 油揚げ、調味料を入れて煮る。
- ⑥ しょうが、枝豆を加えてさらに煮る。
- ⑦ ごはんに⑥を混ぜる。

今年の2月6日は
初午いなりの日



初午はつうま

給食だより 2月

【児童用】

※おうちのひとといっしょに読みましょう。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調をくずしがちです。昔の人は、これを「鬼の邪気」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（まめ）鬼をほろぼす」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆の“豆”知識

大豆からできるもの



給食せんきょ 結果発表

1位



ポークカレーライス
ぎゅうにゅう
もやしのサラダ いちご

2階の配膳室前掲示板で給食せんきょを行いました。10日分の給食から、すきなこんだてをひとつえらび、シールを貼って投票しました。1位に輝いたこんだては「ポークカレーライス、牛乳、もやしのサラダ、いちご」でした。

みなさんの投票したこんだては何位でしたか？
ご投票いただき、ありがとうございました。

2位



ツイストパン りんごのマーマレードやき
だいこんサラダ
パンプキンスープ

3位



からしみそタンメン
ぎゅうにゅう
だいがくいも

4位



しょくパン スライスチーズ
ぎゅうにゅう
やさいとしょうがのスープ
ポテトサラダ みかん

5位



むぎごはん りんごのマーマレードやき
ぎゅうにゅう
よだれどり
きゅうりのごまあぶらあえ
ちゅうかスープ