



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けないじょうぶな体をつくりましょう。

節分と大豆のおはなし

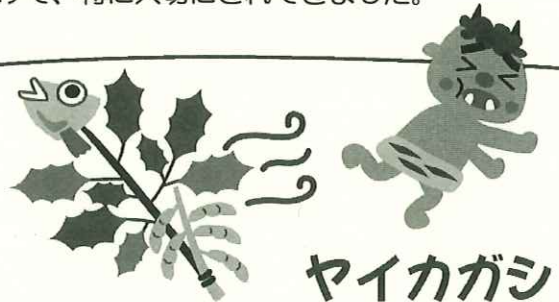


節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

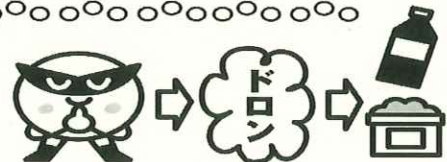


ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加えて、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

風邪の予防と 風邪をひいた ときの食事

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、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、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。



★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。

★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「フクフクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、水を吐き出す（2～3回繰り返す）。

★風邪予防に役立つ食べ物

みかん 皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。しょうのう膜（果肉を包む袋）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。



お茶 緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。



★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を控えめにし、消化の良いものを取りましょう。



うどん おかず 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。

2月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしやうすだせんたー
佐久市学校給食白田センター

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	牛乳	その他	色の種類 由り別になる				色の種類 味の元になる				栄養価 の単位	
								1日	2日	3日	4日	5日	6日	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	ソフトめん	ミートソース	コーンサラダ			じゃがポテト	豚ひき肉 とりひき肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	コーン きゅうり きゅうり たまねぎ	ソフトめん さつまいも グラニュー糖 さとう ハヤシルウ	菜油か油 バター オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 22.1 g 22.7 g 2.7 g	867 kcal 28.0 g 27.2 g 3.2 g	
2	金	ごはん	ぶりの ネギ塩 焼き	だいのんの ごま酢あえ	むらくも汁		はっさく	ぶり たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん はくさい たまねぎ ほししいたけ はっさく	精白米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 23.8 g 22.9 g 2.2 g	785 kcal 33.8 g 26.6 g 2.7 g	
5	月	ごはん	いわしの かば焼き	三色野菜の ごまあえ	大豆の 味噌汁		福豆	いわし 豆乳 大豆 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい むぎ枝豆 だいこん ねぎ	精白米 かたくり粉 さとう もち米	菜油か油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 29.3 g 24.9 g 1.6 g	826 kcal 37.4 g 29.1 g 2.0 g	
節分の献立																	
6	火	コッパン	ハンバーグ デミグラス ソース	コロコロ サラダ	ジュリエヌ スープ			とり肉 豚肉 大豆 凍り豆腐 卵(卵-1)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン だいこん たけのこ	コッパン じゃがいも さとう	菜油か油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 30.7 g 22.6 g 2.5 g	760 kcal 34.1 g 27.3 g 3.3 g	
7	水	ごはん	厚揚げの ピリ辛だれ	小松菜の おかかあえ	おひもの ごまみそ汁			きめ厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	精白米 さとう さいとも さつまいも	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 22.5 g 18.2 g 1.8 g	753 kcal 27.7 g 21.5 g 2.4 g	
8	木	黒砂糖 パン	ガーリック チキン	フレンチ サラダ	かぼちゃの スープ			とり肉 卵(卵-1)	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり きゅうり たまねぎ コーン セロリー	黒砂糖パン さとう じゃがいも 米粉	菜油か油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 29.3 g 21.3 g 2.7 g	774 kcal 35.3 g 24.8 g 3.4 g	
BOOKコラボ献立「こしょうできま」																	
9	金	ごはん	たらの 甘辛揚げ	ごまマヨ あえ	小松菜の みそ汁			たら 凍り豆腐 かつおだし とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	精白米 かたくり粉 さとう	菜油か油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 27.3 g 22.6 g 2.1 g	771 kcal 32.6 g 26.1 g 2.5 g	
12月																	
振替休日																	
13	火	コッパン	とり肉の マーマレード 焼き	きのこ ポテトの サラダ	かぶと コーンの クリーム シチュー			とり肉 卵(卵-1)	牛乳 生クリーム	にんじん	しめじ えのきだけ きゅうり かぶ たまねぎ コーン	コッパン マーマレード じゃがいも さとう 米粉	ごま油 菜油か油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 30.9 g 20.6 g 2.8 g	748 kcal 37.2 g 24.6 g 3.8 g	
14	水	ごはん	焼き魚 (塩サバ)	もやし の ピリ辛あえ	和洋汁			さば 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きゅうり だいこん ごぼう えのきだけ	精白米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 29.1 g 22.6 g 2.5 g	762 kcal 34.8 g 26.0 g 3.1 g	
15	木	中華 めん	中華 巻き	春雨 ツナ サラダ	和洋汁			ツナ 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ	中華めん はるさめ さとう	菜油か油 ごま油 なたね油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 29.9 g 25.9 g 2.5 g	869 kcal 37.1 g 30.6 g 2.8 g	
16	金	ごはん	揚げ入り ドライカレー	ごぼう サラダ	だいこん スープ			豚ひき肉 青じょう ローズハム 糸がまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん えのきだけ	精白米 さとう かたくり粉	菜油か油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 25.2 g 22.9 g 2.1 g	763 kcal 29.5 g 26.3 g 2.7 g	
びんびんキラリ給食																	
19	月	ごはん	から揚げ	さつぱり ポテトサラダ	春雨 スープ			とり肉 ローズハム 豚ひき肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	しょうが きゅうり はくさい	精白米 かたくり粉 じゃがいも さとう 春雨 クレープ	菜油か油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 kcal 29.2 g 24.6 g 2.1 g	847 kcal 34.3 g 27.2 g 2.7 g	
中学3年1組希望献立																	
20	火	コッパン	ニョッキの トマトソース	パイン サラダ	白菜と コーンの スープ			ウインナー とり肉	牛乳	トマト缶 にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり きゅうり パイン缶 はくさい	コッパン おじゃがもち さとう	菜油か油 米ぬか油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 19.2 g 14.1 g 2.6 g	699 kcal 23.1 g 16.1 g 3.5 g	
21	水	ごはん	魚の オーロラ ソース	わかめの さつぱり あえ	鶏でうまみ アップ 肉じゃが			丸ルルサ たくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ きゅうり きゅうり たまねぎ	精白米 かたくり粉 じゃがいも さとう しらたき	菜油か油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 28.5 g 18.4 g 1.6 g	783 kcal 33.5 g 20.5 g 1.9 g	
給食コンテスト入賞作の献立																	
22	木	コッパン	焼き ウインナー	ツナ サラダ	お豆の スープ			ウインナー ツナ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり きゅうり たまねぎ	コッパン さとう	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 28.3 g 35.3 g 2.8 g	862 kcal 35.3 g 45.5 g 3.6 g	
23日																	
実習授業日																	
26	月	中華風 混ぜ ごはん	えび しゅうまい	じゃがいも の 中華サラダ	とうふと もずくの スープ			豚肉 えび たら ローズハム とうふ 糸がまぼこ	牛乳 もずく ヨーグルト	こまつな にんじん ちんげんさい	ほししいたけ きゅうり きゅうり しめじ	精白米 しらたき さとう パン粉 じゃがいも かたくり粉	ごま油 菜油か油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 27.2 g 19.3 g 3.1 g	782 kcal 32.8 g 22.6 g 4.1 g	
27	火	コッパン	とり肉の ウインナー 焼き	ミモザ サラダ	リボン パスタ スープ			とり肉 たまご 卵(卵-1)	牛乳	こまつな ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ エリンギ	コッパン さとう マカロニ	菜油か油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 30.9 g 19.4 g 3.0 g	690 kcal 37.2 g 22.5 g 3.9 g	
28	水	ごはん	ソース焼 肉	五目 さんぴら	しめじと 油揚げの みそ汁			豚肉 卵白 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう れんこん しめじ ねぎ いもかん	精白米 パン粉 でんぷん さとう つきこんにゃく	菜油か油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 22.4 g 19.3 g 2.3 g	809 kcal 28.3 g 22.7 g 2.9 g	
受験生応援献立																	
29	木	コッパン	豚肉の カレー炒め	もやし の サラダ	ちんげん さい の ごまスープ			豚肉 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ しめじ もやし きゅうり きゅうり はくさい	コッパン さとう かたくり粉	菜油か油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 30.3 g 20.7 g 3.2 g	704 kcal 36.4 g 24.3 g 4.2 g	