

## 給食だより

令和8年2月

さいたま市立大砂土小学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。風邪など、この時期に流行しやすいので、予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をする事が大切です。



症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス  
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

1月に引き続き2月も6年生が家庭科の授業で立てた献立を提供します。6年生がテーマを決め、栄養バランスや彩り、味付けのバランスなどを考えてくれた献立です。

2月5日(木)

## ・鶏肉のディアボラ風

ディアボラとはイタリアの料理で、鶏肉を香ばしく焼き上げたグリル・ソテーのことです。

本来は、鶏肉の皮をパリッと焼いた料理ですが、給食室では、パリパリに鶏肉を焼くことができませんが、某レストランのような玉ねぎたっぷりのソースをかけていただきます♪

2月10日(火)

・元気いっぱい炊き込みご飯  
・やみつきフリの照り焼き  
・冬野菜スープ

旬の野菜をたくさん使った栄養たっぷりの献立を考えてくれました。大根、かぶなどたくさんの旬の食材を使った体が温まるスープです。みんなが好いで、ご飯がすすむてりやきの味を考えたそうです♪



2月18日(水)

・赤飯 ・あじフライ  
・タルタルソース  
・具だくさん味噌汁  
・いよかんゼリー

地産地消の野菜をたくさん使ったそうです。フライは、いつもの中濃ソースではなく、タルタルソースにし、味にアクセントをつけてくれました。ゼリーは、旬の柑橘系にし、彩り、味付けなど1年生でも食べやすいように考えてくれました♪

2月9日(月)

・お母さんのやさしさ！鮭きゅうりご飯  
・お姉ちゃんの元気ラッキーわかめスープ

献立表には、省略させてもらいましたが、メニュー名に家族のことを入れてくれました。お母さんのやさしさのような色合いのご飯にし、わかめスープは、お姉さんの元気とエネルギーをたくさんの食材を使って表現してくれた献立です♪

2月12日(木)

・梅しそご飯  
・春雨入りお吸い物

色合いを考え、さっぱりとした味にこだわったそうです。野菜もきちんととれるように、汁物に、野菜も使っていて、全体的に胃にやさしい料理になっています♪

2月26日(木)

・白飯 ・和風タンドリーチキン揚げ  
・具だくさん体が温まるショウガスープ

しょうゆを使ったタンドリーチキンです。給食室では、焼くことができないので、唐揚げにしてみます。生姜は体を温めてくれる働きがあります。今の時期にぴったりなスープです♪

## つくってみませんか！[レシピの紹介] ～2月の給食献立より～ 『きなこ大豆』

《材料》4人分

炒り大豆 50g  
黒砂糖 大1・1/2  
水 小1～2  
きなこ 大1  
塩 少々

《作り方》

- ①黒砂糖と水を煮立たせる。
- ②大豆を入れ、絡ませるように混ぜ、蜜が固まってきたら火を止める。
- ③きなこ塩を混ぜ合わせ、②にまぶす。

