

令和7年度

2月きゅうしょくだより

～今月のめあて～

冬の食生活を考えよう



あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

・こまめな手洗いとうがいを心がける。

・寒さから体を守る食べ方を知り、じょうぶな体をつくる。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
2	3	4	5	6
麦ごはん 牛乳 まいわしのみぞれ煮 大根のカレー煮 みそ汁	麦ごはん 牛乳 プルコギ ピリ辛漬 わかめスープ 節分豆	麦ごはん 牛乳 エビカツ 野菜ソテー 小松菜のスープ ひじきふりかけ	バターロール 牛乳 ささみチーズフライ 野菜サラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 二色そぼろ・肉そぼろ 二色そぼろ・炒り卵 けんちん汁 いちごゼリー
9	10	11	12	13
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら かきたま汁	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 彩りソテー みそ汁	建国記念の日	コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム スパゲティミートソース フルーツインゼリー	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ハムと野菜の炒め物 ヨーグルト
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 ちくわとじゃがいものごまみそ煮 八杯豆腐 肉団子	ごはん 牛乳 シイラフライ パックソース 山菜の含め煮 みそ汁	麦ごはん 牛乳 マーボー丼 コーンスープ アセロラゼリー	ソフト麺 牛乳 高野豆腐のカラフル揚げ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのサラダ
23	24	25	26	27
天皇誕生日	麦ごはん 牛乳 かつおメンチカツ 煮浸し すまし汁	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜の炒めもの さつま汁	コッペパン 牛乳 メープルジャム 照焼きチキン 温野菜 ABCスープ	わかめごはん 牛乳 おでん もやしのごま風味 厚焼きたまご

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防は、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。花粉症の人が、果物や野菜などで、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたりかゆみを感じたり、アレルギー症状が出ることもあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



予定献立につき変更になることがあります。



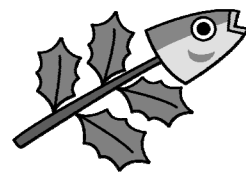
1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日にあたる節分には、古くから豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。



節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう!



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

●●八杯豆腐●●

◇材料4人分◇

木綿豆腐・・・160g
干し椎茸・・・4g
たけのこ水煮・・・40g
長ねぎ・・・70g
かつおぶし・・・4g
しょうゆ・・・大さじ1
めんつゆ・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2
しょうが・・・5g
片栗粉・・・小さじ1強

◇作り方◇

- ①木綿豆腐は拍子切り、干し椎茸は水でもどし、スライス、たけのこは千切り、長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②かつおぶしでだしをとり、干し椎茸のもどし汁、干し椎茸、たけのこを入れてひと煮立ちさせる。
- ③豆腐を入れて、しょうゆ、めんつゆ、みりんで味をととのえる。
- ④しょうがを入れ、水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。長ねぎをちらしてできあがり。

★寒い時期には、具だくさんの温かい汁物を食べて体を温めるといいですね。



今月の給食で使用している食材の産地をお知らせします。

・米＝市内産あきたこまち(委託炊飯)

・牛乳＝秋田(大館)

・豚肉＝秋田

・鶏肉＝岩手・青森

野菜・きのこ(種類)	産地	野菜・果物(種類)	産地
にんじん	千葉・栃木	ピーマン	宮崎・茨城
玉ねぎ	北海道	りんご	鹿角市・横手市平鹿町
だいこん	千葉・茨城	しょうが	高知
じゃがいも	北海道	にら	栃木
ほうれん草	群馬・埼玉	さつまいも	茨城・千葉
にんにく	青森	白菜	茨城・兵庫
長ねぎ	能代市・群馬・埼玉	小松菜	茨城・群馬
ごぼう	青森	もやし	福島
キャベツ	愛知・茨城	きゅうり	千葉・群馬・埼玉
えのき	新潟		