

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

・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。



秋田大学教育文化学部附属小学校

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
むぎ 麦ごはん まいわしのみぞれ煮 だいこん 大根のカレー煮 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ブルコギ ピリ辛漬 わかめスープ せつぶんまめ 節分豆	ぎゅうにゅう 牛乳 エビカツ やさい 野菜ソテー こまつな 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 やさい 野菜サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳 にじょく 二色そぼろ・肉そぼろ にじょく 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 さばのみぞ煮 ごもく 五目きんぴら かきたま汁	ぎゅうにゅう 牛乳 煮込みハンバーグ いろどり 彩りソテー みそ汁	けんこくきねんの日	コッペパン 牛乳 だいす 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	ぎゅうにゅう 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 ちくわとじやがいものごまみそ煮 はちはいどうぶ 八杯豆腐 にくだんご 肉団子	ぎゅうにゅう 牛乳 シイラフライ パックソース さんさい 山菜の含め煮 みそ汁	むぎ 麦ごはん マーボー丼 コーンスープ アセロラゼリー	めん 牛乳 こうやどうふ 高野豆腐のカラフル揚げ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー キャベツのサラダ
23	24	25	26	27
てんのうたんじょうび 天皇誕生日	むぎ 麦ごはん かつおメンチカツ にびた 煮浸し すまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き やさい 野菜の炒めもの じる さつま汁	コッペパン 牛乳 メープルジャム てりやき 照焼チキン おんやさい 温野菜 ABCスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 おでん ふうみ もやしのごま風味 あつや 厚焼きたまご
花粉症と食物アレルギー				
<p>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、風邪の同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
<p>よていこんだて へんこう 予定献立につき変更 になることがあります。</p>				

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、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾つたりして、病気や災難を起こす「鬼(邪氣)」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

よくかんで
食べよう！



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。

恵方巻き

太巻きをすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

2026年の

恵方は
「南南東」



※いり大豆・落花生とともに、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	160 g
干し椎茸	4 g
たけのこ水煮	40 g
長ねぎ	70 g
かつおぶし	4 g
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	5 g
片栗粉	小さじ1強

◇作り方◇

★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。

- 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。
- 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。
- 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。
- しょうがを入れ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。長ねぎをちらしてできあがり。



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		