

# 2月給食だより

令和7年2月（第4号）  
羽村・瑞穂地区学校給食センター

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。



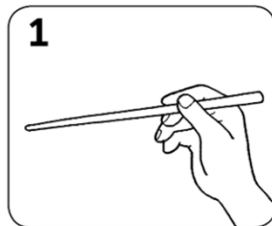
## なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（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」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（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。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

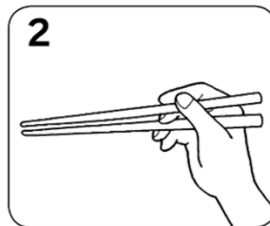


やってみよう！

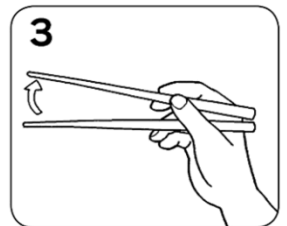
## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

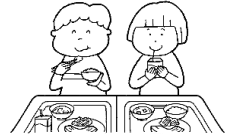
## 家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。





# きゅうしょくじっしほうこく リクエスト給食実施報告



リクエスト給食は中学3年生を対象にリクエストをとり、9年間の給食を振り返ると共に学校給食の思い出作りの一環として実施しています。さらに、生徒に人気のおかずや給食で食べたい献立を反映することにより、献立内容の充実や生徒の給食への興味・関心を高める目的もあります。

今年度も昨年度に引き続き、リクエスト月間として、各学校から出たリクエストメニューを12月の献立にできる限り取り入れました。今年度の実施内容は下の表のとおりです。

卒業を迎える中学3年生は、これから自分で「食べること」に向き合う機会が増えていくでしょう。食べたいものだけではなく、自分の健康を考えて食事を選択することが大切になります。給食ではそのヒントをたくさんちりばめました。皆さんの今後の食生活の手助けになればと願っています。

主食	◎揚げパン ・ゆかりごはん	・クロワッサン ・チョコチップパン	・わかめごはん ・リースパン
主菜	◎カレー ◎鶏肉の唐揚げ	・いかのソイネーズ焼き ・揚げぎょうざ	・ホワイトシチュー ・チキン南蛮
副菜	◎のり和え ◎大学芋	・肉じゃが ・チャプチェ	
汁物	・コーンスープ ・豚汁	・ミネストローネ ・ワントンスープ	・ABC スープ
その他	・りんごジュース ・フルーツ白玉	・スイートポテト ・夏みかん(缶)	

◎は全校からリクエストのあったメニューです。

## 給食レシピ紹介

見た目も楽しい!

### 野菜たっぷりABCスープ

【材料(中学生4人分)】

ベーコン(細切り)	40g
チキンコンソメ	5g
水	2カップ半
玉ねぎ(スライス)	120g
にんじん(細短冊切り)	60g
キャベツ(細短冊切り)	200g
塩	0.4g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
ABCマカロニ	24g
さやいんげん(2cmカット)	24g

【作り方】

- ① ベーコンと野菜を切る。さやいんげんはすじを取って、下ゆでしてから切る。
- ② ABCマカロニは下ゆでしておく。
- ③ 鍋を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ 水とチキンコンソメを加え、野菜を順に煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味をととのえ、ABCマカロニとさやいんげんを加える。

