

2月の食育だより

令和7年度 2月 錦小学校

今月の給食目標

食生活を見直そう

立春も過ぎ、暦の上では早くも春となりました。しかし、まだまだ寒く、空気が乾燥しているため、様々な感染症に注意が必要です。引き続き「早寝早起き朝ごはん」で身体の抵抗力を高めていきましょう。

食生活をチェックしよう！

食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くは大人になってから症状が現れます。予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩や醤油をかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。



ピリッとした辛さがクセになる！？

坦々春雨スープ

材料(4人分)

- | | |
|------------|----------------|
| えのきだけー40g | にらー1/4束 |
| しめじー40g | 春雨ー15g |
| キャベツー2枚 | 中華スープの素ー小さじ2/3 |
| にんじんー中1/3本 | 水ー480cc |
| 豚ひき肉ー40g | 坦々麺用スープの素ー適量 |
| ねぎー中1/4本 | |

作り方

- えのきだけは3cmの長さに切る。
しめじは石づきをとて小房に分ける。
- キャベツは1cm幅に切り、にんじんは短冊切り、
ねぎは斜め薄切り、にらは2cmの長さに切る。
- 春雨は下茹です。
- 分量の水から取り分けた80ccの水をなべに入れて火にかけ、
豚ひき肉を入れてほぐしながら火を通す。
- 豚ひき肉に火が通ったら、残りの水と、にんじん、しめじ、
えのきだけ、キャベツ、ねぎを入れて煮る。
- にんじんが柔かくなったら、中華スープの素、にら、春雨を入れる。
最後に坦々麺用スープの素を味を見ながら入れる。

1月の献立から



災害時相互応援協定を結んでいる
東京都渋谷区の「ワンダフル給食」
ワンダフル給食は、給食を通じて世界の料理
や日本の伝統料理等を提供しています。
今回は、フランスの家庭料理「鶏のトマトグリーム煮」を提供しました！



宇都宮市とうるま市が友好都市を結んで1周年
日ごろからうるま市の学校給食で提供されている「もづく丼」と「にんじんしりしり」を取り入れた献立を提供しました！