

いただきます。



# 食育つうしん 2月

2025年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま。



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

かんしゃ た  
～感謝して食べよう～

きゅうしょく  
給食ができあがるまでには、さまざまな人が関わり心をこめて準備してくれています。

がつがつ けいじ  
1月2月の掲示では、いろいろな人や食べ物に感謝の気持ちを伝える取組を行ないました。た  
くさんの人が参加してくれました。

たくさんの食材の命へ



1月24日～30日は「全国学校給食週間」

## 「ありがとう」を伝えよう

給食ができあがるまでには、たくさんの方が働いてくださっています。



生産者の方へ



調理員さん・配膳の先生へ

運転手さん・八百屋さんなどへ

あずかったメッセージは、調理員さんにも渡しました。

「温かい言葉ありがとうございます。これからも、みんなのためにおいしい給食を作ります!」と言っていました。

ありがとうございますの気持ちを伝える方法が他にもあります。残さず食べたり、きれいに後片付けをしたり。これからも、みなさんの気持ちを届けてくださいね。



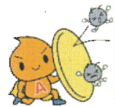
# びょうき ま しょくじ 病気に負けない食事



病気の予防には、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力を上げる食生活を心がけましょう。

## 【副菜（野菜、海藻、きのこなど）・果物】

のどや鼻の粘膜を強くして、  
かぜのウイルスが体の中  
に入ってくるのを防ぐビタミンA。



体の中に入ってきたウイルス  
に負けない強い体をつくる  
ビタミンC。



## 【主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）】

体を作る材料となるたんぱく  
質は、免疫細胞も作るので、しっ  
かりと食べましょう。

## 【発酵食品

（ヨーグルト、納豆、キムチなど）

おなかの中の環境を整え、  
免疫力アップに  
つながります。



## 【主食（ごはん、パン、麺など）】

体や脳のエネルギー源。  
不足すると体力が低下して、  
免疫力が低下してしまいます。

## 【温め食品】

体が温まると免疫力もアップ。  
温かい煮込み料理や、ねぎやしよ  
うがなどの食材がおすすめです。

他にも、十分にすいみんをとることや、栄養バランスのとれた食事を1日3食きちんと食べるこ  
とも大切です。

もし、病気になるてしまったら十分に体を休めましょう。食欲がなくなってしまうことが多くで  
すが、食べることで抵抗力が付き、治りやすくなります。食べやすいものを少しずつ食べましょう。

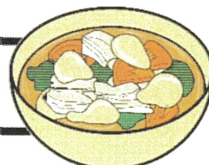


## 栄養士 おすすめ!



## 給食レシピ♪

## ほうとう



季節の野菜と一緒に、みそで煮込む「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。ビタミンの多い野菜がたっ  
ぷりが入っていて、体を温めてくれるたんぱく質も入った温かいうどんはかぜ予防にもぴったりです。

### 〈材料〉 (4人分)

- ・ゆでほうとう麺 200g
- ・豚小間肉 60g
- ・だいこん 1/10本
- ・ごぼう 1/5本
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・うすあげ 1枚
- ・ねぎ 1/4本
- ・だし汁 4カップ
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みそ 大さじ2弱

### 〈作り方〉

- ① だいこん、かぼちゃはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがきにして、水にさらす。
  - ② うすあげは油抜きをして、短冊に切る。
  - ③ だし汁を沸かして、豚肉を入れてあくをとる。
  - ④ だいこん、ごぼうの順に煮て、火が通ったら、うすあげ、かぼちゃを加えて煮る。
  - ⑤ ④に酒、しょうゆ、溶いたみそで味つけをし、ほうとう麺とねぎを加えて、煮込んだらできあがり!
- ※ほうとう麺は幅広のうどんのような麺です。手に入らないときは、うどんなどで代用するといいですよ。