



2月 こんだてひょう



函南町立西小学校
校長 久保田 正基

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	かん せん しょう 感染症 ま に負けない体をつくろう からだ 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。				
一口メモ	て あら 手洗い・うがい しよく じ バランスのとれた食事 じゅう ぶん すい みる 十分な睡眠 てき ども うん だう 適度な運動				
日 主食 主菜 副菜	3 麦入りごはん いわしのさんが焼き もやしとコーンのおひたし 豚汁 節分福豆	4 お弁当持参の日 給食はありません お弁当を持って きましょう	5 ロールパン メキシカンポークソテー だいこんサラダ	6 きつねごはん とりの照り焼き はくさいのおかかあえ みそ汁	7 麦入りごはん 和風ミートローフ 高野豆腐スープ みかん
一口メモ	節分 節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで季節の節目となる日のことです。節分は特に立春の前を指し、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。災いや病気を鬼に見立てて豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。今年の節分は2月2日でした。		メキシカンポークソテー メキシカンポークソテーは細く切ったじゃがいもをカリカリに揚げて、デミグラスソースと一緒に食べる料理です。じゃがいもとデミグラスソースをよくからめて食べてみてください。メキシカンポークソテーは西小で人気のある料理の一つです。	大豆の変身1 油揚げ 油揚げは豆腐をうすく切って水分を切り、油で揚げたものです。厚揚げとは対照的にうす揚げとも呼ばれています。油揚げはみそ汁の具や、ふくろ状にして具をつめていなりずしやおでんにするなど、いろいろな料理に使われています。今日はごはんの具に使っています。	大豆の変身2 高野豆腐 高野豆腐は高野山周辺で作られていたことから「高野豆腐」と呼ばれているそうです。また、豆腐を凍らせていることから「凍り豆腐」とも呼ばれています。高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっている食品です。今日はスープに使っています。
日 主食 主菜 副菜	10 麦入りごはん 冬野菜カレー はくさいサラダ 手作りりんごゼリー	11 建国記念の日	12 だいこんごはん ししゃもフライ ごまあえ けんちん汁	13 わかめごはん 肉じゃが わさびあえ デコボン	14 麦入りごはん 生揚げの中華煮 もやしとこまつなのサラダ
一口メモ	冬野菜カレー カレーはインドの料理です。インドにはカレー粉やカレールウはなく、スパイスなどを家庭で調合するので、家庭によって味がちがうそうです。冬野菜カレーにはたまねぎ、にんじんのほかにかぶ、れんこんを使い、じゃがいもの代わりにさつまいもを使います。大きな釜でじっくり煮込みながら作ります。		大根 大根は煮ものや漬け物、みそ汁、サラダなどいろいろな料理に使われます。大根は食べる部分や切り方によって味や食感がちがいます。葉に近い上の部分は辛みが少なく、葉から遠い先のところは辛みが強いです。料理によって食べる部分や切り方を変えてみるのもいいですね。	デコボン デコボンは長崎県で生まれた果物です。ぼんかんときよみみかんをかけ合わせて作られました。デコボンのヘタのでっぱりが力士のまげに似ていることからSUMO(スモ)と名づけられ、アメリカの一部でも作られているそうです。	大豆の変身3 生揚げ 生揚げは豆腐を厚めに切り、油で揚げた食品で「厚揚げ」とも呼ばれています。揚げた後も形がそのまま残っていることから「生揚げ」とも呼ばれているそうです。生揚げには木綿豆腐が使われています。絹ごし豆腐を揚げたものは絹揚げと呼ばれています。
日 主食 主菜 副菜	17 アーモンドトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	18 さくらごはん とうふのまさご揚げ はくさいのからしあえ みそ汁	19 麦入りごはん へんしんだいずくんのなっとう だいこんのみそ煮 わかめのおひたし	20 お弁当持参の日 給食はありません お弁当を持って きましょう	21 ふじっぴー給食 お茶ごはん かつおツナ入り玉子焼き チンゲンサイ入りみそ汁 丹那ヨーグルト
一口メモ	大豆 ポークビーンズには大豆が使われています。大豆には体に必要なタンパク質や脂質を含んでいます。お肉に匹敵するほど良質なタンパク質であることから「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はそのまま食べるだけでなくいろいろな食品へ変身します。いろいろな大豆食品を食べてみましょう。	大豆の変身4 豆腐 豆腐には大豆の栄養とおいしさがたくさんつまっています。豆腐は大豆に含まれている栄養成分が消化・吸収(きゅうしゅう)しやすい状態になっています。今日はまさご揚げに豆腐を使っています。季節に合わせたいろいろな豆腐料理を食べてみましょう！	ブックメニュー 今月のブックメニューは「へんしんだいずくん」という本に出てくるなっとうと、みそを使っただいこんのみそ煮です。だいずがいろいろな姿(すがた)に変身していく様子を知ることができます。図書室にどんな本が紹介されているので、ぜひ読んでみてくださいね。	ふじっぴー給食 静岡県の子供達に静岡県の食べ物の良さを知ってもらうためにふじっぴー給食を実施します。ふじっぴー給食は静岡県産の食材を多く取り入れたメニューです。2月23日の富士山の日にちなみ、静岡県の多くの学校でふじっぴー給食が提供される予定です。今年は「カツオ」と「チンゲンサイ」です。カツオは玉子焼きの中に入っています。チンゲンサイはみそ汁に使います。他にも県内産の野菜やお米、牛乳などの食材を使います。静岡県にはおいしい食べ物がたくさんあります。この機会に静岡県のいろいろな食べ物について調べてみましょう！	
日 主食 主菜 副菜	24 富士山の日 振替休日	25 中華めん 五目ラーメンの汁 ユーフォー揚げ ぼんかん	26 麦入りごはん さばのみそ煮 ボイル野菜 かきたま汁	27 麦入りごはん 和風ハンバーグ ツナとわかめのあえもの いわし団子汁	28 麦入りごはん ぶたキムチ丼の具 ワンタンスープ 手作り牛乳寒天
一口メモ		大豆の変身5 おから おからは豆腐を作る時に大豆をしぼった後に残ったものです。おからは豆腐を作る時に必ずできるもので、豆腐よりも多く作られます。食物せんいなどもたくさん含まれ、うの花などの料理にも使われます。今日はユーフォー揚げにおからを使っています。	大豆の変身6 みそ みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵(はっこう)させたものです。こうじのちがいによって米みそ・豆みそ・麦みそがあり、色のちがいによって赤みそ・白みそ・淡色(たんしょく)みそなどに分けられます。今日は赤みそと白みその2つを使っています。	海藻(かいそう) わかめやひじきなどの海藻(かいそう)にはミネラルやビタミン、食物せんいなどがたくさん入っていておなかの調子を整えてくれたり、歯や骨を丈夫にしたりします。今日はハンバーグにひじき、あえものにわかめを使っています。海藻を食べて元気に過ごしましょう！	大豆の変身7 しょうゆ しょうゆは大豆・小麦・塩にこうじ菌を加えて発酵(はっこう)させて作ります。しょうゆは古くから親しまれていて、和食だけでなくいろいろな料理に欠かせない調味料です。しょうゆは原材料の割合や作り方などにより種類(しゅるい)が分かれています。