

# 2月給食だよ

令和2年1月30日  
港区立高陵中学校

2月4日は立春です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ、寒い日が続きます。風邪をひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。

## 大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加えて、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

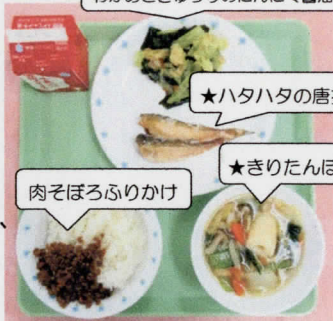
## 給食の様子

給食で日本の味めぐり ～秋田県～

1月24日から30日の全国学校給食週間には、給食が始まったころの給食メニューや、秋田県、東京都、沖縄県の郷土料理、ペルー料理を出しました。

秋田県のきりたんぼは、固めに炊いたご飯をすりつぶし、串にちくわ状につけて焼いたものです。給食では、鶏ガラでだしをとり、白菜やにんじん、しめじ、鶏もも肉などとともに、きりたんぼを入れました。教室で給食当番が配食する際、きりたんぼが崩れてしまわないように、汁を仕上げる直前にきりたんぼを入れました。汁のうま味を含んだきりたんぼは人気でした。

わかめときゅうりのにんにく醤油和え



## 2月の献立

給食で日本の味めぐりは、鹿児島県、長崎県、北海道、世界の味めぐりはフィリピンです。鹿児島県奄美大島の郷土料理である鶏飯は、蒸し鶏や甘辛く煮たしいたけ、錦糸卵などの具材をごはんの上のせ、鶏ガラスープをかけたものです。がねは、さつまいもや人参を細く切って作るかき揚げです。揚げた姿が「かに（鹿児島県の方言でがね）」に似ていることから、がねと呼ばれるようになりました。

## 風邪の予防と風邪をひいたときの食事

今年も風邪やインフルエンザが流行しています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。



### ★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。



### ★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「フクフクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、水を吐き出す（2～3回繰り返す）。



### ★風邪予防に役立つ食べ物

#### みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜（果肉を包む袋）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

#### お茶



緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

※カフェインを多く含むので、とりすぎに注意する。

### ★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



うどん おかず 雑炊 野菜スープ

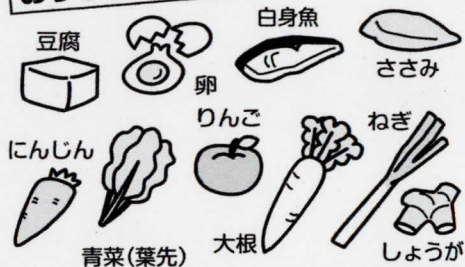
食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。



### 【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

### おすすめの食材



### おすすめの飲み物



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。