



# 給食だより

令和7年度 2月号  
那須烏山市学校給食センター  
TEL: 88-2135  
FAX: 88-0168

新しい年になり、1ヶ月が経とうとしています。2月3日には節分、4日には立春と、暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ごはんをしっかりと食べると体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ることで、一日を元気に過ごすことができます。

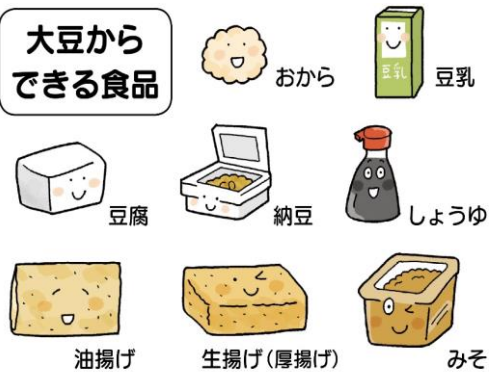


2月3日は「**節分**」です。節分は、季節の分け目という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさします。特に立春の節分は、寒くて厳しい冬を乗り越えてあたたかな春の始まりを示すため、とりわけおめでたいとされています。節分の夜には、良いことが家の中にきて、悪いことは外へ出ていくように「鬼は外、福は内」と、声を出しながら、豆をまき、一年間の無病息災を祈ります。

豆まきに使われる大豆は、良質なたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、昔から日本の食卓には欠かせない食品です。そこで給食では、2月2日から6日までの5日間を『**大豆ウィーク**』とし、大豆をはじめ、油揚げや豆腐などの大豆を加工した食品を取り入れたメニューが登場します。



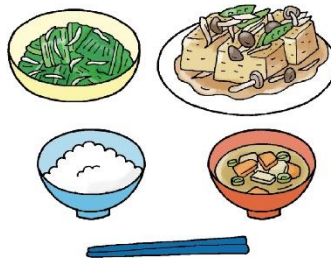
## 大豆から できる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

## テスト だけじゃない! しっかり食べて抵抗力アップ!

テスト前からかぜなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろって、バランスがととのいます。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



## 受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

## ～大豆製品を使った簡単おやつ～ 黒みつきなこの豆乳プリン

- ☆材料(4人分)☆
- ・無調整豆乳 300ml
  - ・きなこ 30g
  - ・砂糖(グラニュー糖) 30g
  - ・粉ゼラチン 5g
  - ・水 大さじ1
- トッピング用
- ・黒みつ、きなこ 各適量

### ☆作り方☆

- ①粉ゼラチンは分量の水でふやかす。
- ②鍋に砂糖ときなこを入れ、泡だて器で混ぜる。豆乳を少しずつ加え、そのつとよく混ぜる。火にかけ、沸騰直前まで温める。
- ③火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ④氷水にあてながら冷やし、とろみがついたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。好みで黒みつときなこをかけていただく。

\*そのまま冷やすと、きなこが沈んで2層のプリンになります。とろみがつくまで冷やすことで、きなこの分離を防ぎます。  
\*豆乳を牛乳に置き換えても作れます。

## 2月の献立より

17日(火) 荒川小6年1組オリジナル献立 「 <b>野菜たっぷりウマイちゃん</b> 」 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 のり酢和え ABCスープ アセロラゼリー	19日(木) 荒川小6年2組オリジナル献立 「 <b>寒さに負けないポカポカこん立</b> 」 ごはん 牛乳 生姜焼き 春雨サラダ ピリ辛みそ汁
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------