



2月食育だより

No. 10



～食べることは生きること～

令和7年2月 守口市立樟風中学校

2月になりました。暦の上ではすでに春となりますが、寒さはこれから厳しくなりそうです。花粉症の人にもそろそろ辛い季節がやってきました。花粉症でない人も、体内に花粉が入ること、花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報が出始めたら、対策をしたほうが良いでしょう。風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスのよい食事、免疫機能を正しくさせることが大切です。

3年生のみなさんは、受験をひかえて、忙しい毎日を送っていることと思います。しっかり準備をしてきたのなら大丈夫！あとは本番に向けて、体調をととのえることが第一です。手洗いうがい徹底し、食事はバランス良くとりましょう。当日は朝ごはんを食べることで、頭の働きが良くなります。朝ごはんには、消化吸収がゆっくりで、腹持ちの良い「ご飯」+おかずの組み合わせがおすすめです。食べすぎると眠くなるので、腹八分を心がけましょう。

試験前の食生活

試験当日はどんなことに気を付けて
食べたいのかな？



炭水化物、糖質を摂取できて、胃腸の負担も軽い朝食がテスト当日は最適です。ご飯、味噌汁、納豆、卵などです。それと一点だけ注意点があり、可能であれば、試験2～3時間前までに朝食は済ませておきましょう。直前だとしても消化にエネルギーを使わないといけなくなります。お腹を壊しやすいので、生ものや、刺激物も避けましょう。

食品名	消化が良いもの	消化が悪いもの
穀類	白米・うどん・食パン など	玄米・中華麺・シリアル・日本そば・スパゲッティ など
たんぱく質	卵・豆腐・ササミ・ひれ肉・白身魚・はんぺん など	ハム・ソーセージ・ベーコン・脂肪の多い肉・脂肪の多い魚(ウナギ等) など
野菜・イモ類	キャベツ・大根・ほうれん草・カブ・白菜・かぼちゃ・にんじん・じゃがいも・里芋 など	ごぼう・もやし・蓮根・とうもろこし・さつまいも・筍・オクラ・きのこ類・海藻類・こんにゃく・大豆 など
果物	りんご・バナナ・桃・ぶどう・メロン など	スイカ・梨・みかん・グレープフルーツ・パイナップル・キウイ・レモン など
菓子類	ゼリー・プリン・くずもち・かすてら など	ケーキ・トナツ・チョコレート・生クリーム・ポテトチップス など
その他	豆乳・乳酸飲料・ヨーグルト・バター・マヨネーズ など	炭酸飲料・ラード等動物油脂

風邪の時は何を食べていいの？

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材



年中行事に 欠かせない

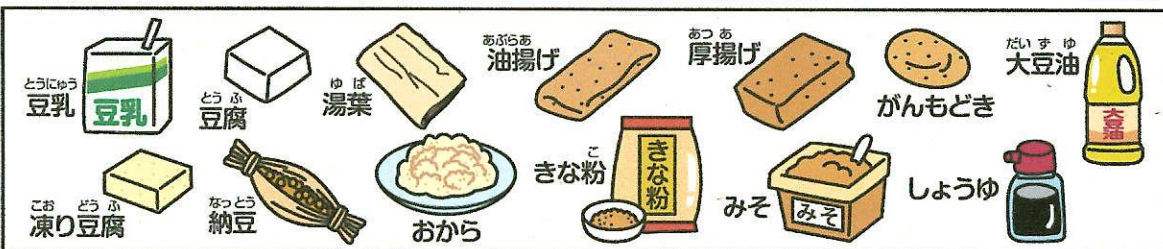
大豆と小豆のおはなし

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。



年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いと煮

2025年(令和7年)

3

March



マークシートで給食を申し込む場合は2月14日(金)までに学校に提出してください。

予約システム(パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



予約システム QRコード
(スマートフォン用)



アレルギー情報について

「卵、乳、落花生、小麦、そば、えび、かに、大豆、くるみ」について表示します。食物アレルギーがある方は、十分にご確認のうえ予約をお願いします。

給食で使用する食材は、教育委員会ホームページでご確認いただけます。



◆さわらの塩焼き

3日月



ちらしずし、牛乳、れんこんのきんぴら
ちらしずしトッピング、すまし汁

◆プルコギ

4日火



ごはん、牛乳、しいたけの天ぷら、中華風サラダ
中華スープ

◆いわしの天ぷら

5日水



ごはん、牛乳、ひじきと大豆の煮物
白菜のごま和え、みそ汁

◆カレーライス

6日木



ごはん、牛乳、コロケ、いかのマリネ、マンゴー缶

◆豚肉の香味ダレ

7日金



ごはん、牛乳、甘辛こんにゃく
ブロッコリーのマヨサラダ、中華スープ

◆ポークビーンズ

10日月



ごはん、牛乳、ニラたま炒め、大学芋、きのこ汁

◆鶏肉のピリ辛炒め

11日火



しらす入りひじきごはん、牛乳、五目煮
チンゲン菜のおひたし、すまし汁

◆さばのソース煮

12日水



ごはん、牛乳、かきあげ、きゅうりとわかめの酢の物
みそ汁

◆トンカツ・ソース小袋

13日木



ごはん、牛乳、ポイルキャベツ、えび入り炒り卵
もやしのサラダ、すまし汁

卒業式



◆照焼きハンバーグ

17日月



コーンピラフ、牛乳、ポイルキャベツ
かぼちゃのサラダ・マヨネーズ小袋、パイン缶、カレースープ

◆マーボー豆腐

18日火



ごはん、牛乳、揚げぎょうざ、にんじんシリシリ
もやしの和え物

◆みそおでん

19日水



ごはん、牛乳、きびなごフライ、小松菜のごま和え
すまし汁

◆スープパスタ

21日金



ロールパン、牛乳、カントリーポテト
白菜とひじきのサラダ、青りんごゼリー

