

# 食育だより



まいつき には  
毎月19日は、  
しょくいくの日!

2026年(令和8年)

2月19日

駅家小学校 栄養教諭

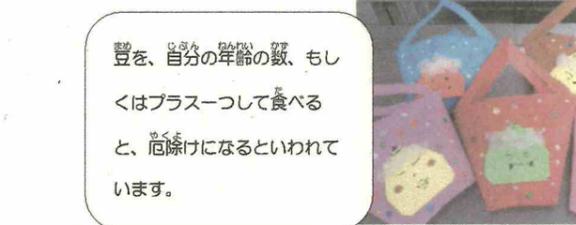
2月は雪が降ることも多く1年でもっとも寒い時期ですが、暦の上では春を迎えます。病気に負けず元気に過ごすためにも、基本的な生活リズムを整え、3回の食事をバランスよくとることが大切です。

## おに そと ふく うち 鬼は外 福は内

節分とは、「季節の分かれ目」という意味です。年に4回あり、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前の日のことで、最近では立春の前日を特にさすようになりました。



鬼さんが給食時間の様子を  
見回りました!



豎を、自分の年齢の歳、もし  
くはプラス一つして食べる  
と、厄除けになるといわれて  
います。



鬼がきれいなイワシを、  
かば焼きで食べました★



今年の懸方は、  
南南東です。  
みんなのおうちからみた  
南南東はどの方向かな。

## しょくじ まえ てあら だいじ 食事の手洗い大事☆

寒さが厳しく、手を洗うのがつらい季節ですね。でも感染症は真冬でも油断できません。ノロウイルスやインフルエンザウイルスなど私たちの周りにはたくさんのウイルスがいます。食事の前に、しっかり手を洗って体内へのウイルスの侵入を防ぎましょう。

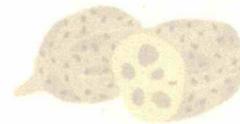
ノロウイルスには、  
アルコールがあまり効きません。

食品を加熱する場合は、中心ま  
で十分に加熱しましょう。

### クイズ★

れんこんは泥の中で育つため、空気の通り道として穴が開いています。

一般的に、穴の数は、いくつでしょう?



A. 8個

B. 10個

C. 13個



Q. 不足しやすいとされる、カルシウム、鉄、たんぱく質をしっかりとるには?

### カルシウム

骨量が増加する成長期に、  
骨を丈夫にしておくことが、将来の  
骨粗しょう症の予防につながります。

★ 乳・乳製品 → カルシウム含有量が  
特に多く、効率よく  
カルシウムをとれます。

★ 小魚・豆・豆製品・海藻

★ ビタミンD → 体内でのカルシウムの  
利用率を高めます。  
魚・きのこ類  
に多い!

### 鉄

★ レバー・赤身の肉や魚  
↳ 吸収率が高い

★ 豆類・納豆  
小松菜・ほうれん草

↳ ビタミンCと一緒に  
摂ると、吸収率up  
トマト、大根、  
くだものなど

### たんぱく質

★ 1食に、子どもの片手の  
手のひらにのり程度を、  
目安にとりましょう。

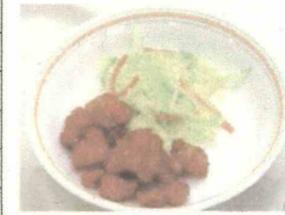
★ 様々なものを  
食べましょう。

魚・肉・卵・  
豆製品

## 給食レシピ紹介

ヤンニョムチキン 2月12日の給食に出ました!

材料(4人分)	作り方	
鶏肉(角切り)	250g	① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
塩	少々	② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
こしょう	少々	③ 鍋にAを入れて煮立たせる。
片栗粉	適量	④ ②と③、白ごまをからめる。
揚げ油	適量	
ケチャップ	大さじ2	
コチュジャン	小さじ2	
A にんにく(すりおろし)	少々	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ1	
白ごま	小さじ1	



## 食を読んでみよう

ぎょうれつのできるすうぶやさん  
作絵 ふくざわ ゆみこ

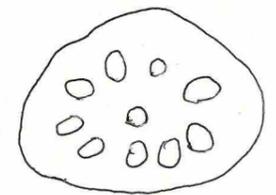


寒い時には温かいスープが体に染みま  
すね。すうぶやさんのスープは、どんな味  
や響りがするのでしょうか。

### クイズのこたえ★

B. 10個

中央にひとつ、周りに9つ、合計10個の穴が開いていることが一般的です。



保護者の皆様へ

学校給食の食物アレルギー対応を新たに希望される場合、ご連絡ください。

その他、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。(976-0048)

