

# ランチタイム



令和7年(2025年) 2月  
 城陽市立学校給食センター  
 中学校

2月3日は「立春」、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザが流行していますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとって、健康な体を作りましょう。適度に体を動かすことも大切です。

## 感染症に負けない体を作ろう！！

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。



## 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。吐き気があって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行うことが重要です。

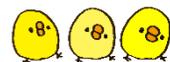


### おすすめの食材

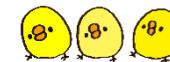


## 家族みんなで かぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



## いろいろな豆たち



### 大豆

大豆は日本の食卓には欠かすことのできない豆です。煮豆や、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどに加工して、毎日のように食べています。



節分で食べる豆も大豆です！



### 小豆



日本では、古くからお祝いごとの時に食べられてきた豆です。和菓子やあんこにも使われます。

給食…赤飯

### 金時豆



いんげん豆の一種で、北海道でたくさん作られています。日本では甘煮や和菓子に使われることが多いですが、外国ではスープやサラダに使われます。

給食…チリコンカン  
お豆のカレー

### ひよこ豆



インドでよく使われるひよこ豆は、くちばしのような突起があり、ひよこのような形をしています。ガルバンゾーとも呼ばれます。

給食…チリコンカン  
お豆のカレー

### レンズ豆



レンズ豆は人類が最初に栽培した植物のひとつともいわれ、紀元前5500年ごろのトルコ遺跡からも見つかっています。外国ではスープやカレー、サラダなどに使われています。

給食…キーマカレー



豆はそのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。





# じょうようめく 城陽の恵みをいただきます



こんげつ だいこん のうひん た ばたとむ はたけ けんかく  
 今月は、大根を納品して下さる田畑 勉さんの畑を見学させていただきました！

じょうよう にしがわ はたけ  
 城陽インターの西側の畑  
 で、だいこん はくさい みすな たま  
 ねぎなど、いろいろな野菜を栽  
 培されています！

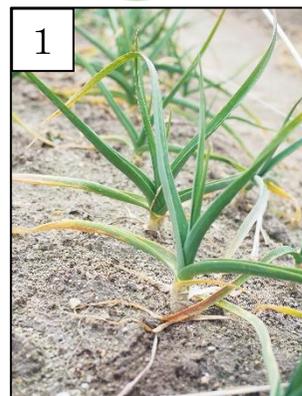


2月21日に使用する大根がたくさん並んで  
 いましたよ！

だいこん じめん した  
 大根は地面の下に  
 の伸びていくのでは  
 なく、地面の上に  
 せいちょう  
 生長していくと  
 おし  
 教えていただきました。



いろいろな野菜の赤ちゃん  
 だよ！何の野菜かわかる  
 かな？



とり  
 鳥よけの  
 ロープ  
 と長い棒

## つく だいこん つか こんだて 作ってみよう！大根を使った献立♪



がつ か  
 2月10日の  
 メニュー☆

### ふゆやさい 冬野菜のフ라운シチュー

さいりょう にんじん  
 <材料 4人分>

- ぶたにく 豚肉スライス 80g
- はくさい 白菜 120g (1~2枚)
- たまねぎ 1こ
- にんじん 1/3本
- だいこん 大根 120g (4cm)
- しお 塩 少々
- こしょう 少々
- あか 赤ワイン 小さじ2/3
- ★ハヤシルウ 適量(給食では50g)
- ★トマトピューレ 小さじ2
- ★トマトケチャップ 小さじ1
- 水 300cc

<作り方>

- ① はくさい はばのざくきり、たまねぎはスライス、にんじん・大根はいちょう切りにする。
- ② なべ あぶら (ぶんりょうがい) をねっ、ぶたにくを炒める。続いて、たまねぎ、にんじん、大根の順で加えて炒める。
- ③ みず あか をくわ、にこを煮込む。
- ④ はくさい くわ、はくさいを白菜を加えて、白菜がしんなりしたら、火を止めて★を加えて混ぜる。
- ⑤ とろみがつくまで煮込み、しおこしょうで味を調える。

## がつ しょう よてい じょうようさん やさい 2月使用予定の城陽産野菜

おおむらのぶ こ  
 \*大村延子さん

はくさい  
 白菜 1124kg

た ばたとむ  
 \*田畑 勉さん

だいこん  
 大根 40kg

じもと やさい しんせん えいよう  
 地元でとれた野菜は新鮮でおいしく、栄養  
 あいじょう  
 も愛情もたっぷりです。

よしおかひで お  
 \*吉岡秀夫さん

だいこん  
 大根 302kg



やさい あか こた  
 野菜の赤ちゃんの答え→①にんにく ②えんどうまめ ③たまねぎ