



2月給食だより

令和 8年 2月 2日
足立区立東栗原小学校
校長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

2月4日は立春です。暦の上では春になりますが、寒さは一段と厳しい時期です。空気も乾燥し、体調を崩しやすくなります。そういう時期は食事にも気をつけましょう。日ごろから1日3食、きちんと食事をとっていただければ十分カゼの予防になりますが、食事をより良いものにするために、バランスのよい食事を心がけてみませんか？

身体に必要な 栄養素

バランスのよい食事は、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルの5つがそろっています。それらは互いを補い合いながら重要な役割を果たしていますので、どれが欠けても調子が悪くなります。学校の献立表は、この5つを赤・黄・緑の「三色食品群」で分類しています。

赤 「血や肉になる」

肉、魚、牛乳、卵、豆類などのたんぱく質は、身体を作る重要な栄養素です。体内に貯蓄できないので、育ちざかりの子どもたちには毎食必ず食べることを心がけてほしいです。

黄 「熱や力の元になる」

米、パン、砂糖などの糖質（炭水化物）と、油やバターなどの脂質です。食べるとすぐにエネルギーになる反面、摂りすぎは肥満の元ですが、それを気にしてあまりに摂らないと、体の調子が悪くなります。

緑 「体の調子を整える」

ビタミンは、たんぱく質、炭水化物、脂質の働きを助けます。ミネラルは代謝の調節に大きく関わり、摂りすぎても少なすぎても体調が悪くなります。どちらも、特に野菜や果物に多く含まれます。

作ってみませんか

☆ねぎ塩豚丼☆

【材料】4人分

- | | | |
|----------------|------|------|
| ・豚肉 | 200g | } 下味 |
| ・長ねぎ（下味用・みじん切） | 5cm | |
| ・ごま油 | 大1 | |
| ・塩 | 小1 | |
| ・もやし | 1袋 | } タレ |
| ・長ねぎ | 1/2本 | |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | |
| ・にんにく | 1かけ | |
| ・炒め用油 | 適量 | |
| ・酒 | 大1 | |
| ・塩 | 小1 | |
| ・しょうゆ | 小1/2 | |
| ・こしょう | 小1/2 | |
| ・レモン汁 | 小1 | |
| ・粗挽き黒こしょう | 適量 | |
| ・ごま油 | 適量 | |
| ・白ごま | 適量 | |
| ・片栗粉 | 小1 | |
| ・水 | 小2 | |

【作り方】

- 1、ご飯を炊く
- 2、タレの調味料は合わせておく
- 3、豚肉に下味をつける
- 4、長ねぎはななめスライス、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする
- 5、にんにくを炒め、豚肉を炒めてから玉ねぎを加えて炒める
- 6、もやしを加えて炒め、最後に長ねぎを加える。
- 7、タレを加え、ひと煮立ちさせる
- 8、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 9、仕上げにごま油と白ごまを振り入れる
- 10、ご飯にのせて出来上がり

給食では干寿ねぎを使いました。子どもたちにとっても好評で、みんな残さず食べました！黒こしょうとレモン汁が味の決め手です！



旬のやさしくかぶ

かぶの葉は緑黄色野菜です。実よりも栄養価が高く、ビタミンCやカルシウム、β-カロテンがとても豊富なため、状態の良い葉の付いたものが手に入ったら、みそ汁や炒め物などにして食べるのがおすすめです。株の実には消化酵素が多く含まれていますので、消化不良を助けてくれます。生食はサラダに、加熱すると甘味が増します。実と根はすぐに切り分けて別々に保存しましょう。

かぶまちこ
金町小かぶ



※材料はお好みに合わせて調整してください。