



だんだんと日が長くなってきました。給食では、春に旬を迎える食材が続々と登場しています。学年末をむかえ、何かと気ぜわしい日々が続きます。学年末の総まとめをしっかりとて、新しい年度を迎えましょう。

◇せっけんで手を洗いましょう！

インフルエンザや細菌性胃腸炎などが流行する時期ですが、予防の基本は「手洗い」です。細菌やウイルスは、せきやくしゃみに混じって移動するだけでなく、ウイルスの付いた手で食べ物を触ると、食べ物を通してウイルスが体の中に入ってきてしまいます。ウイルスを体の中に入れないためには、食事前に必ず手を洗う習慣が大切です。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

◇かぜをひいてしまったら…

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



◇レシピ紹介～2月の献立より～

2月3日節分の日の給食では、煎り大豆を使って「3色福豆」を作りました。きなこ、抹茶、ココアの3種類の味にすることで、こどもたちもおもしろいように食べてくれました。煎り大豆が余っていたら、ぜひ好みの味にアレンジしてみてください。

また、2月13日の給食では、バレンタインにちなんで「米粉のブラウニー」を作りました。材料を混ぜるだけの簡単レシピです。ぜひお試しください。

★3色福豆

<材料(1人分)>

煎り大豆	12.0g
<きなこ味>	
三温糖	1.8g
水	0.5g
きなこ	0.5g
<抹茶味>	
砂糖	1.8g
水	0.5g
きなこ	0.5g
抹茶	0.1g
<ココア>	
グラニュー糖	1.8g
水	0.5g
ココア	0.1g

<作り方>

- ① 煎り大豆を乾煎りし、3等分にする。
- ② <きなこ味>
フライパンに三温糖と水を入れて火にかける。泡が立ってきたら、①を入れてからめる。全体にからまったら、きなこを入れ、さらに混ぜる。表面が乾いてきたら火を止めて、よくかき混ぜる。
- ③ 同様に<抹茶味><ココア味>を作る。
- ④ 3種類の豆を合わせて出来上がり。



～2月3日の献立～
五目ごはん 牛乳
つみれ汁 3色福豆



★米粉のブラウニー

<材料(1人分)>

米粉	10.0g
ココア	3.0g
砂糖	7.5g
塩	少々
ベーキングパウダー	0.4g
サラダ油	4.0g
豆乳	16.0g
マフィンカップ	1個
粉糖(お好みで)	適量

<作り方>

- ① 粉類(米粉～ベーキングパウダー)は、合わせてふるっておく。
- ② 油、豆乳を混ぜる。①を加え、だまにならるようによく混ぜる。
- ③ カップに②を入れ、170℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。(様子を見て時間を調節してください。)
- ④ お好みで、表面に粉糖をまぶして出来上がり。



～2月13日の献立～
ジャンバラヤ 牛乳
洋風卵スープ 米粉のブラウニー

