

# しょくいくだより

令和8年 2月号  
さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読んでください

日に日に厳しい寒さも和らぎ、日中は過ごしやすい日もみられるようになりました。季節の変わり目で、体調を崩している人はいませんか。「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、手洗いやうがいの徹底を習慣づけましょう。

それでも、かぜをひいてしまった時は、体を温かくしてゆっくり休み、無理のない範囲でしっかり食事をとりましょう。



## ～かぜをひいた時の食事～

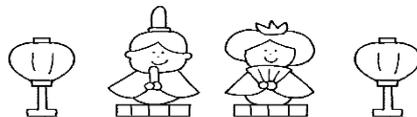
<p>○かぜのひき始め</p>  <p>なべ物など発汗作用があり、体が温まる食事をします。エネルギー源となるたんぱく質、糖質と緑黄色野菜を多めにとるようにします。</p> <p>例：水炊き、うどんすき、豆乳鍋など</p>	<p>○熱がある時</p>  <p>熱によって体の中の水分や栄養素が失われます。水分補給をしながら、栄養素も補給できる食事をとるようにします。</p> <p>例：雑炊、煮込みうどん、果物、スープなど</p>
<p>○のどの痛み、せきがでる時</p>  <p>刺激が少なく、口当たりやのどごしのよいように、食材を煮込んだ物や、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにします。</p> <p>例：茶わん蒸し、ゼリー寄せ、とうふ料理など</p>	<p>○おなかをくだした時</p>  <p>体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分と栄養素を補給します。また、消化のよいものをとるように心がけます。</p> <p>例：おかゆ、とうふ料理、スープなど</p>



## 骨や歯をつくる カルシウム

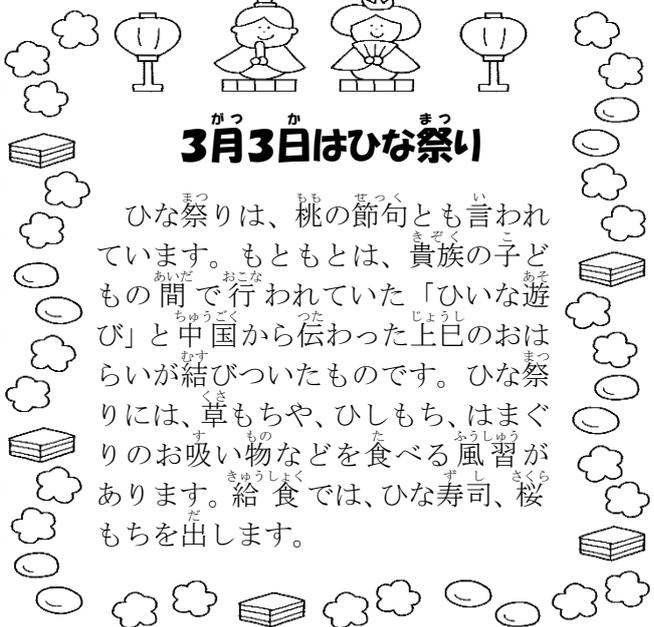


カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したりする働きがあります。古くなった骨を壊す細胞と新しい骨をつくる細胞のはたらきで、骨は常に入れ替わっています。未来の自分が丈夫な骨で健康に過ごせるように、骨の材料となるカルシウムの多い食品を積極的に摂取しましょう。



## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらいが結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。給食では、ひな寿司、桜もちを出します。





～2月の給食で人気のレシピを紹介します。ぜひお家でお子さんと一緒に作ってみてください～

## 【わかめスープ】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
木綿豆腐(さいの目切り)	60g	食塩	2.8g(小さじ1/2弱)
鶏肉	80g	白こしょう	少々
根深ねぎ(小口切り)	40g	しょうゆ	6g(小さじ1)
にんじん(千切り)	20g	鶏がらスープ	40ml
カットわかめ	3g	水	520ml
緑豆はるさめ	10g	いりごま(白)	4g

※粉末の中華スープの素を使う時は、袋または瓶に表示される量を確認してお使いください。

<作り方>

- 鍋に水、鶏がらスープを熱し、鶏肉をほぐし入れる。
- にんじんを入れて煮る。
- 豆腐を入れ、調味料を入れる。
- 春雨、わかめ、ねぎ、ごまの順に入れて完成！  
最後に、ごま油を入れても美味しいです。



## 【こんにゃくサラダ】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
サラダこんにゃく	80g	玉ねぎ	10g
大根	60g	穀物酢	6g(小さじ1強)
こまつな	60g	植物油	6g(小さじ1強)
ホールコーン	20g	三温糖	1.2g(小さじ1/2弱)
カットわかめ	2g	食塩	ひとつまみ
		白こしょう	少々
		しょうゆ	4g(小さじ2/3)
		いりごま(白)	4g

<作り方>

- 野菜、わかめをそれぞれ茹でて、冷ましておく。
- 玉ねぎ、調味料を混ぜて火にかけ、ドレッシングを作り冷ましておく。
- こんにゃくを茹でて粗熱をとり、少量のドレッシングをかけておく。
- 野菜、わかめ、こんにゃくを、ドレッシング、ごまと混ぜ合わせて完成！

