



給食だより 2月号

令和7年度

立春を迎え、暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。かぜやインフルエンザが流行する時季でもあります。バランスのよい食事を心がけて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。今月は、「栄養バランス」と「消化と吸収」についてお知らせします。

食べ物は体の中でどうなるの？

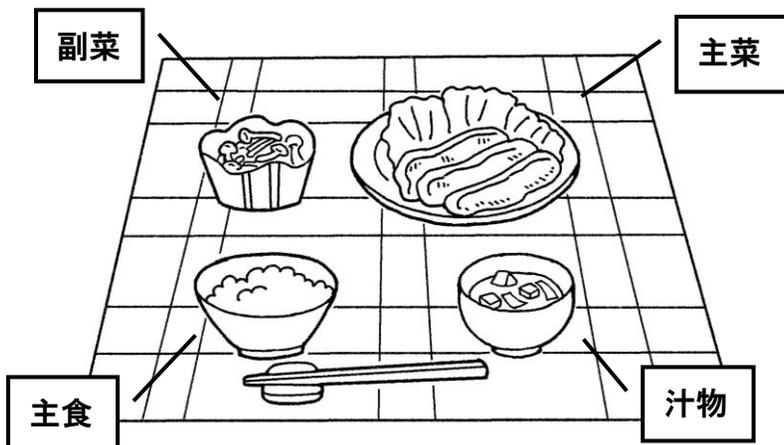
私たちの体は、食べたものから栄養素を取り入れて、体を動かしています。食べ物の中から栄養素を取り出すために分解することを「消化」、そして分解した栄養素を体の中に取り入れることを「吸収」といいます。

成長期に丈夫な体をつくるためには、食事から栄養素をしっかりとることが大切です。



栄養バランスのよい食事とは？

「これだけを食えばいい」という食品はありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることが大切です。多くの食品を組み合わせることで、自然と必要な栄養素がそろようになります。



①分解：口中

食べ物を歯でかんで、小さくしたり、すりつぶしたりします。だ液がでてきて食べ物をやわらかくし、「分解」します。

②消化：胃

食べ物が入ってくると大きくふくらんで、胃液で食べ物をどろどろに「消化」します。

③消化と吸収：小腸

約 6.5 メートルもある長い管の中を通る間に、食べ物を「消化」し「吸収」します。

④吸収：大腸

水分を「吸収」し、残ったかすを便で出します。

⑤排せつ

学校給食は栄養バランス満点！

給食の献立は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、牛乳を合わせることで、いろいろな栄養素がとれるよう考えられています。毎日の給食を栄養バランスの参考にしましょう。

給食レシピ



2月3日は節分です。今月は大豆からできる「おから」を使ったレシピを紹介します。

今月の行事

節分

どうして節分に豆をまくの？

大豆には昔から霊力があると信じられています。そのため、災いや病気など目に見えない悪い「鬼」に対して、豆をまくことで邪気を追い払い、福を呼び込めると信じられています。



おからドーナツ (1口大 15個分)

おから 100g
小麦粉 100g
砂糖 50g (きび糖がおすすめ)
牛乳 大さじ1

<作り方>

全ての材料を混ぜて、ひとまとめにします。最初は、ボロボロ崩れてしまうくらいですが、ぎゅっと握るとまとまりますので、大丈夫です。160℃くらいの油で、まとまったタネを1口大にちぎるようにして、油に入れて揚げます。きれいに丸めてしまうと、中まで火が入りにくくなるので、ちぎって油に落とす感じで作りましょう。