

# おいしんぼう 2月号

令和8年2月 国富町立学校給食共同調理場

2月は、1年のうちでも寒い日が多いです。空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザなどの感染症も流行しやすくなります。気を付けるポイントを確認してみましょう。

こんげつ  
 今月のテーマ 「冬の食生活」

## 感染症に負けない体をつくろう

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。吐き気がある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。



出典:学校給食 2025年1月号(全国学校給食協会)

# 本庄中学校



## ～給食委員会の活動の様子～

本庄中学校の給食委員会は、全校生徒が給食時間を安心・安全に過ごせるようにすることと残食ゼロを目標に、さまざまな活動に取り組んでいます。

活動内容は、各クラスの給食委員・副委員長が、給食の時間の手指消毒、牛乳個数確認、残食量確認などの当番活動をおこなっています。教室では、給食委員会の生徒が、配膳台の準備や台ふきなどの活動をおこなっています。



## 給食レシピ紹介

### ～千切大根のビビンバ～

<材料 4人分>

- 千切大根 …………… 20g
- 豚ミンチ …………… 200g
- 酒 …………… 大さじ1
- ☆ ごま油 …………… 適量
- ☆ おろしにんにく ……2cm
- ☆ コチュジャン ……小さじ1/2
- にんじん …………… 1/2本
- もやし …………… 100g
- ほうれん草 …………… 50g
- ★ 砂糖 …………… 大さじ1
- ★ 濃口しょうゆ …… 小さじ1
- ★ 赤みそ …………… 大さじ1強
- 水溶き片栗粉
- (片栗粉小さじ2・水 大さじ1)
- ☆調味料は目安量です

給食でも登場する千切大根は、国富町の特産品です。国富町の千切大根の生産量は日本一!

<作り方>

- ① 豚ミンチに酒をふっておく。
- ② 野菜を洗って切る。  
千切大根→水で戻して、約3cm幅に切る。  
にんじん→短冊切り ほうれん草→ざく切り
- ③ 熱したフライパンに☆の調味料を入れて、①を炒める。
- ④ 豚ミンチの色が変わったら、②の野菜(ほうれん草以外)を加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、★の調味料で味付けし、ほうれん草を加えてサッと炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉を作り、⑤の火を止めて、混ぜながら入れる。
- ⑦ 再び火をつけて、とろみが出てきたら完成!

～保護者のみなさまへのお願い～

令和8年2月2日(月)は、各ご家庭から「ご飯」をご持参くださいますようお願い致します。詳細に関しましては、調理場から配付する「令和8年2月2日(月)のご飯持参について」のプリントをご確認ください。ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。