

# 2月給食だより

令和7年2月  
茂原市学校給食センター 小学校

節分の豆まきに使う大豆は、栄養がたっぷりです。普段の食事に積極的に取り入れていきましょう。

さて、アレルギー週間を知っていますか？アレルギーの原因物質を発見し発表した2月20日をアレルギーの日と制定し、その前後である2月17日から23日の一週間をアレルギー週間と決めました。

## 食物アレルギーの話

食べない

食べられない

と

違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### 豆のピザトースト



た豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

## 環境にやさしい

### クッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

水を出しっぱなしにしない



火加減を調節する



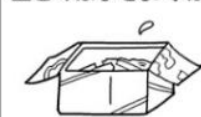
食べきれない量をつくる



油をふいてから洗う



生ごみは水をよく切る



冷蔵庫の開閉は少なくする



## ☆作ってみよう！おすすめレシピ ちゃんぽんスープ ☆ 小学校献立2/6のレシピ

〈材料 4人分〉

- 鶏むね小間肉 40 g
- 料理酒（肉炒め用） 小さじ1 弱
- サラダ油 小さじ1/4
- たまねぎ 1/4 個
- にんじん 4 c m
- キャベツ 1～2 枚
- もやし 1/6 袋
- ニラ 2 本
- ホールコーン缶 大さじ2/3
- にんにく 少々
- しょうが 少々
- さつまいも 1/4 枚
- なると 1/10 本

A

- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・ちゃんぽんスープの素 20 ml
- ・濃縮ガラスープ 小さじ1
- ・中華スープストック 小さじ1/2
- ・水 480 ml

〈作り方〉

1. にんにく、しょうがはすりおろし、たまねぎ、なると、さつまいもは薄切り、にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、ニラは2 c m程度の長さに切っておく。
2. 熱した鍋に油を敷き、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、そこに鶏肉、酒を加えてさらに炒める。
3. 水を加えふつふつしたら、たまねぎ、にんじん、もやし、コーンを入れ、沸騰したら灰汁を取る。
4. A、さつまいも、なるとを加える。
5. キャベツを加える。
6. ニラを加えて、味を調えたら出来上がり。

☆豚肉、エビなど好みの具材を加えておいしく食べられます。家庭で残ってしまった野菜や肉を使えば、食品ロスを減らすことができ、環境にやさしく、節約にもなります。

