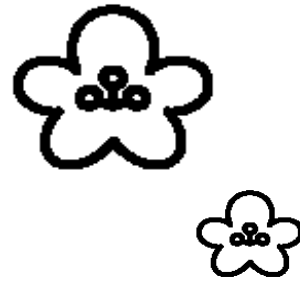


# 給食だより



2026年2月  
曾我小学校

梅の花が咲き始める季節になりました。

子供たちの給食時間の様子を見ていると、牛乳を飲める量が増えたり、完食できたりと、日々成長している姿を目にします。今年度の給食も残すところ約2か月となりました。1年のまとめに向かう子供たちを給食で応援したいと思います。



## 今月の献立紹介

### 6日 こぎつねうどん

油揚げをさとう、しょうゆ、酒で煮つけてから野菜やうどんつゆと合わせてつくります。まだまだ寒い日が続く2月。

温かいうどんつゆで体を温めてください。

### 豆知識:油揚げが入ったうどんをきつねうどんと呼ぶのはなぜ?

きつねうどんの発祥地は大阪府です。明治時代にうどん店が油揚げをうどんの添え物として提供したところ、客が素うどんにのせて食べたことが始まりと言われています。「油揚げはきつねの好物とされているから」、「きつねが丸まった姿が油揚げに似ているから」という説もあります。

### 10日 ハートハンバーグ

14日はバレンタインですね。給食でも少し早いバレンタイン献立を提供します。ココアムースと一緒に提供予定です。



### 16日 みそけんちん汁

鎌倉にある建長寺で作られた「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。今回は、みそを入れました。



## 自分の食習慣をチェックしてみよう

今日、朝ごはんを食べましたか?水の代わりにジュースを飲んでいませんか?テレビ等を観ながらだらだら食べていませんか?このような食生活を続けると糖分や脂肪分、塩分のとりすぎとなり、大人になったときに心臓病や脳卒中などの生活習慣病になりやすくなります。また、大人になってから子供のころに身についた習慣を変えることはとても難しいです。生活習慣病を予防するために、健康的な食習慣に加え、適度な運動と十分な休養・睡眠をとることを心がけましょう。

### ①朝ごはんは食べていますか?

朝ごはんは、体や脳を目覚めさせ、午前中元気に生活する力を与えてくれます。朝何も食べないと、イライラしたり、勉強に集中できないことはありませんか?これは、脳のエネルギーが不足しているために起きることです。脳へエネルギーを送り、元気に過ごすために、まずはご飯を少量から食べることを意識してみてください。

### ②野菜は食べていますか?

野菜を食べないと、体の調子を整える役割がある、ビタミンや食物繊維が不足します。ビタミン類には、生活習慣病の原因となる物質の発生を抑える役割があります。苦手な人は、野菜ジュースから取り入れるとよいです。

### ③早食いしていませんか?

食事において、かむことはとても大切です。かむ回数が少ないと、満腹感を感じにくく、食べ過ぎにつながります。

### ④甘いお菓子をだらだらと食べていませんか?

お菓子を食べる量を決めずに食べると塩分・糖分のとりすぎになります。また、だらだら食べていると夕食までにお腹がすかず、夕食を食べる量が減ってしまいます。甘いお菓子を食るときは、食べる量・時間を意識してみましょう。

