

# スクールランチ 2月



2月は立春を迎え、暦の上では春です。しかし、まだ厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪などの流行が心配です。うがい、手洗いを忘れずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。健康なからだをつくり、風邪などの病気にかからないようにしましょう。

## 6年生が献立を考えました！



2月、3月の給食には、市内の小学校6年生が考えた献立が登場します。

6年生は家庭科の授業で1食分の献立を考える学習をしました。献立作りでは①いつ誰が食べるか、②栄養バランス、③料理の組み合わせ、④旬・地元食材、⑤彩り等をポイントとして、学習しました。6年生一人一人が学習した内容を活用して、おすすめポイントのある献立を考えました。



どんな献立になるか楽しみにしてください。

日にち	学校名	6年生からのおすすめポイント・工夫したポイント
2月 10日(火)	浜岡北小	テーマ: バランスの良い食事 旬の食材をたくさん使い、からあげなど人気のある食品を入れて、みんなが残さないようにしました。
17日(火)	白羽小	テーマ: 2月の旬の野菜を多く入れた献立 色鮮やかでビタミン豊富な食材を入れた、健康に良い献立にしました。
19日(木)	御前崎小	テーマ: 韓国フェア 2026 みんなが好きな韓国料理にしました。五大栄養素もそろっていて彩も良く、野菜も肉もおいしく食べられます。
3月	浜岡東小	テーマ: かぜに負けない身体を作ろう 野菜をたくさん入れたので、冬にかかりやすい感染症の予防になります。
3月	第一小	テーマ: 冷えた身体を温める和食料理 寒い冬は栄養を吸収しづらいため、体を温める豚汁を入れました。また、苦手な人が少ないからあげを入れて、残食が少なくなるようにしました。栄養の役割を考えながら献立を考えました。

今回給食に取り入れた献立以外にもよいおすすめポイントや工夫したポイントのある献立が多くありました。ぜひ家庭でも子どもたちの感想を聞いてみてください。

### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！

### 恵方巻き

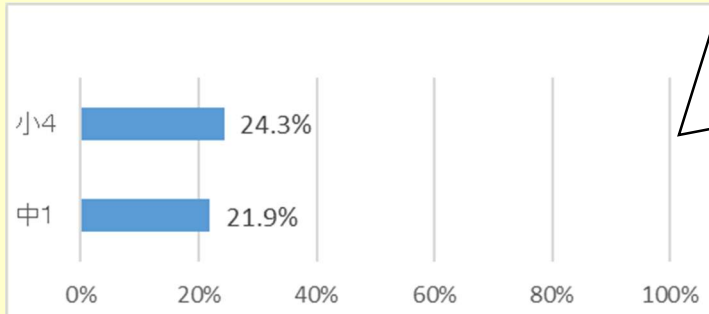
太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

2026年の恵方は「南南東」

# 小笠の食生活を考えよう

## 2月「食事の手伝いをしていますか」

親子で一緒に食事の支度をしている保護者の割合



小笠地区学校保健会令和7年度食生活アンケート結果より  
(対象:小4・中1 児童生徒 2818 名回答)

親子で食事の準備をすることは、  
様々なメリットがあります。

- ①食への関心が高まる。
- ②自分でできたという達成感や  
誰かの役に立てた喜びを感じ  
られる。
- ③社会の仕組みや資源の大切さを  
知り、感謝の気持ちが芽生える。  
食の自立のためにも、食事づくりに  
親子で取り組みたいですね。

## 家族のために つくって みませんか



家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

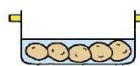
## 衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと  
三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを  
用意する
- ・足元はすべりにくい  
ものを履く



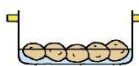
## レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



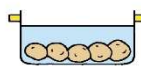
食材が完全に  
浸る量

(ひたひた)



食材の上の部  
分が少し出る量

(たっぷり)



食材の高さの  
2倍くらいの量

(ひとつつまみ)



親指と人差し指、  
中指でつまんだ量

(少々)



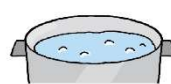
親指と人差し指で  
つまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい  
激しく煮立っている

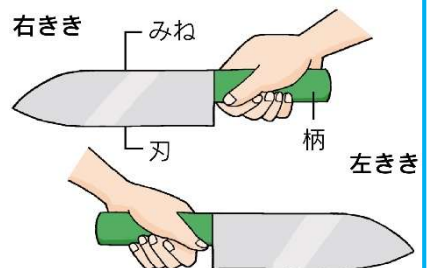
(ふつふつ)



食材が少し動く程  
度に煮えている

レシピによく出てくる  
用語の中で、似ているけ  
れど違いがわからないも  
のはありませんか？ 意  
味を覚えておくと調理中  
に迷わなくて済みます。

## 包丁の持ち方



包丁を持つ時は、柄をしっかりと持ち  
ます。この時、人差し指を伸ばして、み  
ねにそわせてもよいです。