

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

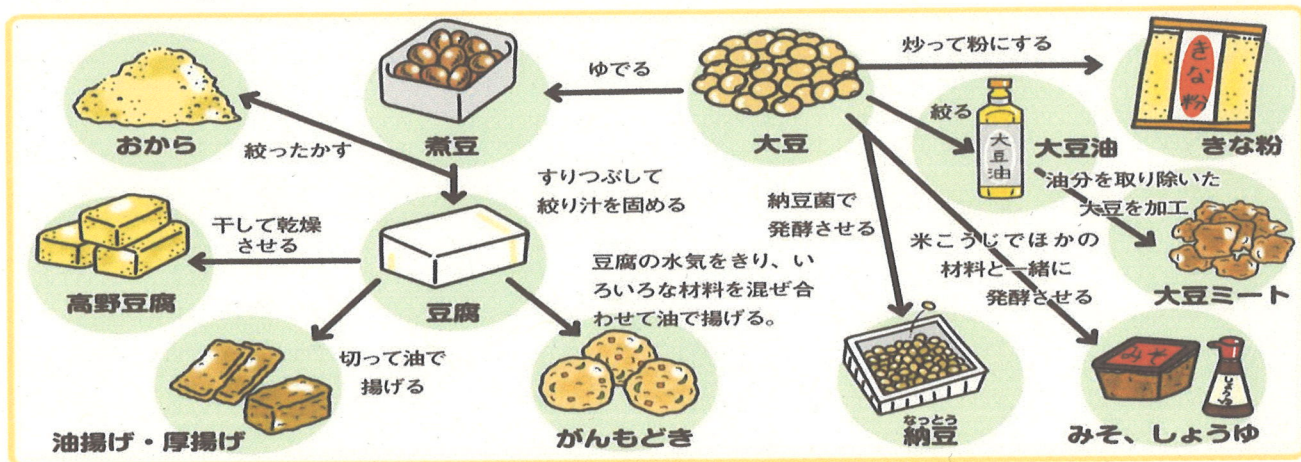
「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

福は内、  
鬼は外!



## 大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



### 給食メニューの紹介

## スタミナ納豆



納豆は嫌いでもこれは好き！という声の多いメニューです。

(材料 こども4人分)

- ・ごま油 小さじ1
- ・にんにく(みじん切り) 小さじ1/2
- ・しょうが(みじん切り) 小さじ1弱
- ・玉ねぎ(みじん切り) 1/5個(40g)
- ・豚ひき肉 60g
- ・ひきわり納豆 2パック(80g)
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・赤みそ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1弱
- ・ねぎ(みじん切り) 20cm位(40g)
- ・にら(1cmカット) 1/4把(25g)
- ・白いりごま 適量

- ①ごま油で、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ②ひき肉を加え、火が通ったら納豆を入れる。
- ③にら、ねぎ、ごまを加えて炒めて調味する。(タバスコは味を見て加えてください)

2025年1月に使用した 主な生鮮食品等の産地

| 食材名  | 産地            | 食材名      | 産地      | 食材名   | 産地          | 食材名  | 産地   | 食材名  | 産地    | 食材名                     | 産地                               |
|------|---------------|----------|---------|-------|-------------|------|------|------|-------|-------------------------|----------------------------------|
| にんにく | 青森            | もやし      | 栃木      | チンゲン菜 | 静岡          | みかん  | 神奈川県 | ぶり   | 長崎    | 飲用牛乳<br>タカナン乳業<br>集乳エリア | 北海道、岩手、<br>千葉、栃木、<br>神奈川県、<br>岡山 |
| しょうが | 高知            | にら       | 栃木      | いんげん  | 沖縄          | はれひめ | 愛媛   | 鮭    | チリ    |                         |                                  |
| たまねぎ | 北海道           | 白菜       | 町田 群馬   | えのき   | 長野          | りんご  | 岩手   | いか   | ペルー   |                         |                                  |
| れんこん | 千葉            | フロccoliー | 愛知      | さつまいも | 千葉          | いよかん | 愛媛   | さば   | ノルウェー | 豚肉                      | 青森 群馬 栃木<br>茨城 千葉 神奈川県<br>宮崎 鹿児島 |
| せろり  | 静岡 愛知         | ねぎ       | 町田 群馬   | じゃがいも | 町田 北海道      | いちご  | 群馬   | わかさぎ | ロシア   |                         |                                  |
| きゅうり | 宮崎 群馬         | ごぼう      | 青森      | 里芋    | 埼玉          | ネーブル | 広島   |      |       |                         |                                  |
| キャベツ | 町田 神奈川県<br>愛知 | かぶ       | 東京      | パセリ   | 千葉          | ゆず   | 徳島   | 米    | 山形    | 鶏肉                      | 岩手 東北                            |
|      |               | 大根       | 町田 神奈川県 | 小松菜   | 町田 茨城<br>東京 |      |      | たまご  | 埼玉    |                         |                                  |