



# 2月 給食だより

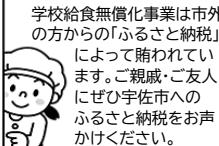


かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

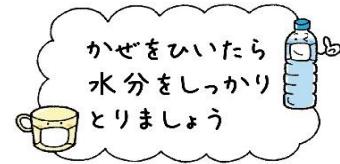


症状別

## かぜをひいた時の食事



学校給食無償化事業は市外の方からの「ふるさと納税」によって賄われています。ご親戚・ご友人にぜひ宇佐市へのふるさと納税をお声かけください。



発熱・寒気



めん類

鼻水・鼻づまり

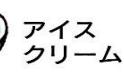


汁物



スープ

せき・のどの痛み



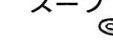
アイス  
クリーム

ゼリー

下痢・吐き気



おかゆ



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミン△を多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



## 青のりポテトビーンズ



【材料】 (4~5人分)

フライドポテト(冷凍)…100g  
大豆(乾燥)…100g  
片栗粉…1/8本  
揚げ油…適量  
青のり…1g  
塩…1g(好み)  
こしょう…少々

【作り方】

- ① 大豆をたっぷりの水に浸して一晩おく。
- ② 揚げ油を170℃にあたためる。
- ③ 大豆をざるにあげて、軽く水気を切る。  
片栗粉をまぶして約 分揚げる。
- ④ フライドポテトを表示通り揚げる。
- ⑤ 揚げた大豆とポテトをボウルに入れて青のり、塩、こしょうで味付けする。

だいす  
大豆パワー



宇佐市は大分県内最大の穀倉地帯。大豆の生産も盛んです！  
フライビーンズもにすると、ついついつまんてしまうおいしさに♪

