



# 2月給食だより

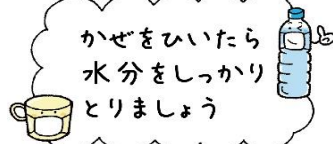


ふるさとチョイス  
ホームページリンク

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。



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。



かぜをひいたら  
水分をしっかりと  
とりましょう



症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気

水分



めん類

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。



汁物

スープ



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Aを多く含む食品もとりましょう。



アイス  
クリーム

ゼリー



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。



おかゆ

スープ



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（邪気）”を追ひ払い、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）



給食レシピ

## 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(お好み)
- 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。
- 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。



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！  
フライビーンズにもすると、つつつつまんできちゃうおいしさに♪

