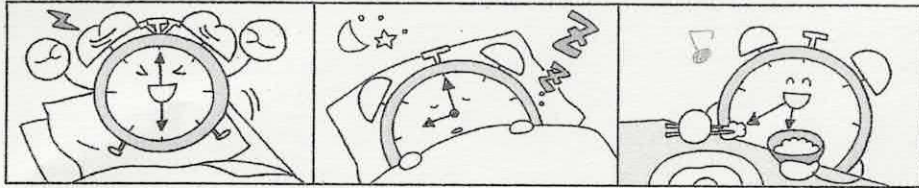


# 2月きゅうしょくだより

藤沢市立辻堂小学校  
2026年2月

2月は大寒波到来で大雪の日もあれば、一変して春の陽気も感じられ、寒暖差が大きい日々でした。2学期ほどではありませんが、学級閉鎖も少しずつ増えています。毎日の手洗いうがいはもちろんのこと、睡眠も十分にとって体調を万全にして、あと1ヶ月無事に乗り切りましょう！

## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

栄養はもちろん

## やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性があります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

# 2年生 よくかんで食べよう!

2年生がよくかんで食べるということについて勉強しました。よくかむと、味覚の発達や、だ液が出ることで虫歯を防ぐはたらきがあります。急いで食べたり、ながら食べをしないで、しっかりかんであごをきたえ、食べ物をおいしく味わいましょう。



かみかみクイズ

### スタート



**おめでとう!\*\*\***  
あなたはかみかみ博士レベルです!  
これからもかむことを意識して食べ物を味わって食べていきましょう。

**あともう少し!\*\***  
あなたはふつうレベルです。  
いつもあまり考えずに食べているかもしれませんが、よくかんで食べるといいことがいっぱいあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

**残念!\***  
あなたの歯やあごはあまり使われていないようです。よくかんで食べると、顎もしげきされて、歯もじょうぶになり虫歯にもなりにくくなります。かたい食べものも、がんばって食べるようにしましょう。

# 6年生 リクエスト給食

## 6-2「スーパーハイパー給食」

コンコンずし・肉団子と春雨のスープ  
みかん・牛乳

## 6-3「私たちのほこる和食メニュー」

鯛めし・利休汁・みたらし団子・牛乳

## 6-4「人気給食あつめてみた」

ソフトめん白ごまタンタンうどん  
あげぎょうざ・すだちゼリー・牛乳

特別メニューに  
おかわり行列！



## 6-5「ハッピーセット」

ハンバーグサンド・フライドポテト  
コーンスープ・牛乳

## 6-6「SSJランチ」

ごはん・みそカツ・ゆでキャベツ  
けんちんじる・牛乳

のこり2クラスは3月に登場します！

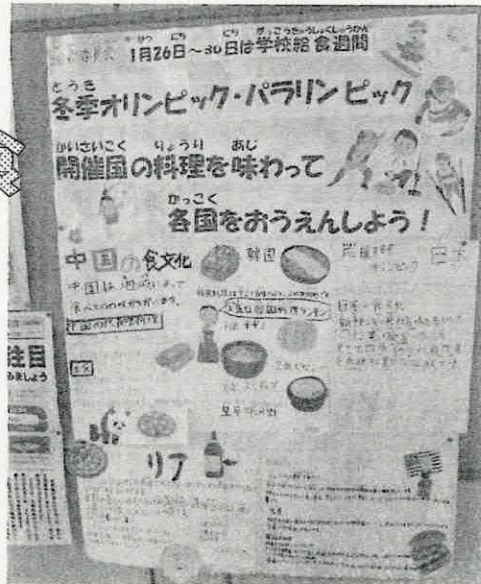
お楽しみに♪



初めてのみそカツ  
おいしい〜！

# 給食委員会 オリンピック パラリンピック給食

1月の学校給食週間では、ミラノ・コルティナダンペッツォオリンピック・パラリンピックにちなんで、歴代の冬季五輪開催国の料理が登場しました。それに合わせ、給食委員会では各国の食文化について調べ、パクもぐやくイズ、掲示物を作成しました。授業参観などで学校にいらした際はぜひご覧ください。



# 給食レシピ

6年生のリクエストが多かったメニューです！  
ぜひ作ってみてください♪

## チョコレートケーキ(10個分)

小麦粉	150g	① 小麦粉・ココア・ベーキングパウダーはふるう。
ベーキングパウダー	小さじ1	② トッピングをつくる。バターをとかし、その他の材料をまぜあわせておく。
ココア	大きじ2	③ 鶏卵と砂糖をよくあわ立てる。
鶏卵	1個	そこに油、とかしバターを混ぜ合わせ、牛乳を加える。
さとう	80g	④ ①の粉を入れて、さっくり混ぜ合わせる。
油	40g	アルミカップに流し、②のトッピングをふる。
バター	60g	⑤ オーブンで焼く。
牛乳	100cc	(180℃ 15分を目安に調節する。)

(トッピング)	
レモン汁	小さじ1
パン粉	20g
バター	10g
さとう	30g
シナモン	小さじ1
ココア	小さじ1
牛乳	小さじ2

※生地にくるみやアーモンド等のナッツ類を入れてもおいしく出来ます。



給食では無糖の純ココアを  
使用しています

## 揚げぎょうざ(20個分)

豚ももひき肉	200g	① 野菜はみじん切りにして、よく水気を切る。
キャベツ	110g	② 豚肉に調味料を加えて、よくまぜる。
ながねぎ	70g	③ ②と野菜をよくまぜあわせる。
にら	30g	④ ぎょうざの皮に包み、油で揚げる。
しょうゆ	大きじ1強	※ぎょうざの皮は、大判のものを使っています。 小判のものなら、個数を調整して下さい。
さとう	小さじ2	
でんぷん	小さじ2	
ごま油	小さじ1半	
しお	少々	
ぎょうざの皮	20枚	
揚げ油	適宜	

あげぎょうざは  
不動の人気ナンバーワン！  
たくさん作ってお弁当の  
おかずにもオススメです！

