

# きゅうしょく 給食だより

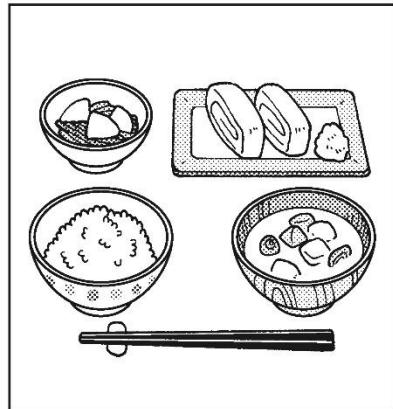
れいわ ねん がつ  
令和7年 2月

ながれやましりつにしふかいしょうがっこう  
流山市立西深井小学校

2月には「節分」があります。節分とは「季節を分ける」という意味で、春のはじまり「立春」の前日です。こよみの上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。体の抵抗力を高めるためにも、バランスのよい食事をとり、睡眠を十分にとって体をしっかり休ませるようにしましょう。

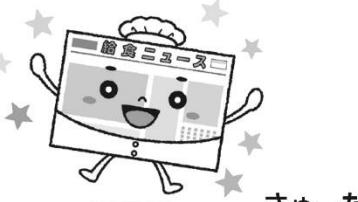
## 健康に良い生活習慣を身につけよう！

## 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行つて、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん  
©少年写真新聞社2025

## きゅうしょく しょうかい 給食レシピの紹介～たらのみりんマスター～

### ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

たら……………4切れ  
かたくりこ  
片栗粉……………適量  
あ あがら  
揚げ油……………適量

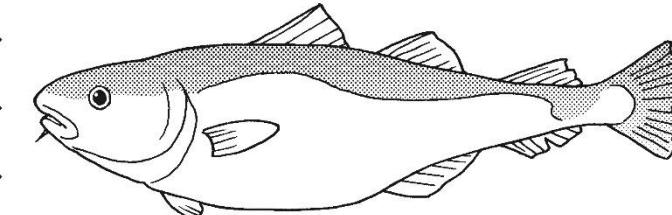
みりん……………小さじ2  
さけ 酒……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
あか 赤みそ……………小さじ1  
じょうはくとう 上白糖……………小さじ1  
つぶ 粒マスタード……………小さじ1  
みず 水……………大さじ1



### 作り方

- たらは余分な水分をふき取り、片栗粉をまぶす。
- 油で揚げる。
- みりん～水までを合わせて火にかけて煮詰める。
- たらの上にソースをかけて完成！

## し ばう すく たん ぱく しろ み ざかな たら 脂肪が少なく淡白な白身魚



たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国々で食べられています。