

2月 給食だより



令和7年2月
西条市立河北中学校

愛媛のおさかな

ヒオウギガイ
“**緋扇貝**”

ヒオウギガイの旬は12月～3月で、色鮮やかな殻色の特徴です。味は甘味が強く濃厚で、生・焼き・揚げ・煮るなど、幅広い調理方法で使われます。



写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

もうすぐ「立春」です。暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ厳しい寒さが続き、感染症の流行が心配される時期です。

- ちょっとした油断で体調を崩さないよう、
- ①栄養バランスのよい食事を3食きちんととること
 - ②よく寝て生活リズムを整えること
 - ③手洗い・うがいをこまめに行うこと
- の3つを心がけましょう。



旬の食材紹介～キウイフルーツ～



キウイフルーツの原産地は中国ですが、ニュージーランドで品種改良され、多く栽培されるようになりました。日本にキウイフルーツが登場したのは1960年代です。西条市では、おなじみの緑色のキウイフルーツ「ハイワード」の他、2001年頃からは「ゼスプリゴールド」の栽培が始まり、今では果肉の中央が赤い「レインボーレッド」など様々な品種が栽培されています。

キウイフルーツの選び方

皮に傷がなく、うぶ毛が均一についているもの
※品種により異なる



★未熟なキウイフルーツは、ポリ袋にりんごやバナナと一緒に入れておくと、早く熟します。

ビタミンCたっぷり！

キウイフルーツには、ビタミンCがたっぷり含まれています。その量は、1個で1日に必要なビタミンCの3分の2を補えるほどです。ビタミンCは体の抵抗力を高め、かぜの予防に役立ちます。



～考えよう「食品ロス」～

食べ物をむだにしていますか？

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、国民一人当たり、ごはん茶碗一杯分の食べ物が毎日捨てられていることになります。

食品ロスは、食べ物を無駄にするだけでなく、環境の悪化や、地球規模の食糧危機を招きかねません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

買いすぎ・作りすぎ



未使用



食品ロス

期限切れ商品

消費期限

安心して食べることができる期限
→期限を過ぎたら食べない方がよい

賞味期限

美味しく食べられる期限
→期限を過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではない

使いやすい&食品ロスが防げる！冷蔵庫整理整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どれくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理整頓しましょう。



おすすめの食べ方

～キウイのハニーマリネ～

- ① キウイフルーツ(2個)の皮をおき、ひと口大にカットする。
- ② ①とはちみつ(大さじ2～3)を消毒した保存容器に入れ、30分以上置く。(冷蔵庫で1週間ほど保存可能)

ヨーグルトへのトッピングや炭酸割りはもちろん、余ったシロップは、肉を焼いたり漬け込んだりするタレに使うと、肉がやわらかくなります。

～豆のグラタン～

【材料4人分】
(アルミカップ4個分)

鶏もも肉	40g
お好みの豆(水煮)	50g
じゃがいも	中1個
ブロッコリー	40g
玉ねぎ	小1/2個
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	150ml
塩・こしょう	適量
グラタン用チーズ	25g
パン粉	4g
乾燥パセリ	適量
アルミカップ	4個

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をおき、ひと口大に切る。竹串がすっと通るまで塩ゆでする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、②がしんなりするまで炒める。鶏肉を加え色が変わったら、①と豆を加え、軽く炒める。
- ④ 小麦粉を振り入れ、粉気がなくなったら牛乳を加える。
- ⑤ 塩・こしょうで調味し、とろみがつくまで煮る。
- ⑥ アルミカップに入れ、チーズとパン粉、乾燥パセリをふり、トースターで焼き色がつくまで焼く。

～西条元気UP給食メニュー～

