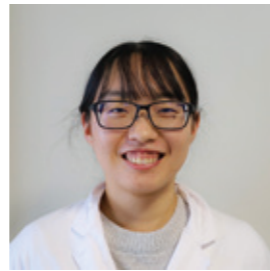


# 健康 だより

【執筆者】  
学校給食センター業務係  
管理栄養士 高田 莉穂



## 「給食で人気！チゲスープで体を温めよう」

2月は「立春」があり、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続く体調管理が大切になってきます。そこで今回の健康だよりでは、学校給食の献立で人気な体を温める「チゲスープ」を紹介したいと思います。

チゲスープには、冬野菜である白菜が入っています。白菜には“免疫力を高めるビタミンCが豊富”で、“カリウムなどのミネラルでむくみ改善や高血圧予防”に期待ができます。

それでは、「チゲスープ」のレシピを簡単に紹介したいと思います。使用する食材は、ぶた肉・卵・木綿豆腐・白菜・ぶなしめじ・白菜キムチ・もやし・玉ねぎ・にらと、具たくさんになっています。調味

料は、水・醤油・味噌・酒・みりん・キムチの素・ごま油・いりごまで味を調えます。調理工程は、①豚肉を煮る②卵以外の野菜を煮る③野菜が柔らかくなったら、調味料を入れる④味が調ったら、卵を溶き入れて完成です。調理工程は複雑ではないと思いますので、たくさんの方に調理してもらいたいです。

まだまだ寒い日が続くと思いますので、野菜がたくさん入った「チゲスープ」で体を温めて元気に過ごしましょう。



## さるふつ みんなの 写真集



冬の青 ノースポールさん  
空、海、雪のそれぞれ違った青がきれいでした。

撮影日：12月29日 撮影場所：浜鬼志別

みなさんから応募のあった、猿払で撮影された写真を紹介します。写真は、FacebookやInstagramから応募ができます。随時募集をしていますので、お気軽にご応募ください。

「さるふつみんなの写真集」  
「輝くさるふつキッズ」の  
ご応募お待ちしております！

### ■応募方法

- ①役場への持ち込み  
・写真のデータを役場までお持ちください。
- ②SNSからデータ送信  
・猿払村公式Facebook、Instagramのメッセージ機能から写真を送ってください。

写真の他に、下記の情報が必要になりますので、合わせて提供をお願いします。

### ■必要情報

- 「さるふつみんなの写真集」
- ・応募者のお名前、住所、電話番号
  - ・写真のタイトル、撮影日時、場所、一言コメント
- 「輝くさるふつキッズ」
- ・お子さんのお名前、年齢、誕生日
  - ・保護者のお名前、電話番号



## 今月の あなたのしあ

### 「2月クイズ」

2月にまつわるクイズです。

### 先月の答え

#### ◎縦の答え

2. じょやのかね
3. ななくさがゆ
4. むつき
5. はこねえきでん
7. しめかざり

#### ◎横の答え

1. せいじんのひ
5. はつひので
6. ねしょうがつ
8. けんだま

キーワードを並び替えよう

答え **い さ り の ひ**

### 初級編

- Q1. 立春から春分までの間に吹く南寄りの強い風
- Q2. 鬼を追い払って新年を迎える立春前日の行事
- Q3. 女性が男性にチョコレートを渡し、思いを伝える日。海外では男女問わずプレゼントを贈りあう。

### 中級編

- Q1. 2月の誕生石は何？
- Q2. 2月23日は祝日です。それは何の日？
- Q3. 2月1日の誕生花。  
花言葉は「不屈の精神」「高潔」。

### 上級編

- Q1. 折れたり、錆びたりして使えなくなった縫い針を神社に収め、裁縫の上達を祈る行事。
- Q2. 魔よけの力があるイワシの頭をヒイラギに刺し、節分の日に玄関に飾るもの。
- Q3. 2月22日はある動物の日と制定されました。それは何の日？

※答えは来月号で発表します

## 輝くさるふつキッズ

みなさんから応募のあった、2月生まれのお子さんを紹介します。1歳～6歳までの猿払村に住んでいる子どもが対象です。FacebookやInstagramから応募ができますので、お気軽にご応募ください。※毎月15日が締め切りです

※掲載年齢は、誕生日以降の年齢です



写真左から

佐藤 幹華ちゃん(8)  
2018年2月26日生まれ

佐藤 孝会くん(1)  
2020年2月6日生まれ

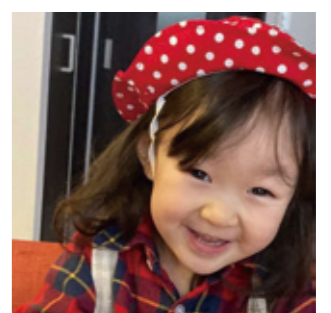
保護者：佐藤 康人さん



若松 菜の花ちゃん(1)  
2020年2月20日生まれ  
保護者：若松 真さん



長谷川 万紋ちゃん(1)  
2020年2月24日生まれ  
保護者：長谷川 太一さん



森 陽菜実ちゃん(8)  
2018年2月25日生まれ  
保護者：森 智志さん