



2月給食たより

令和6年2月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 佐藤 由佳

2月は節分、そして立春と春を迎える行事がありますが、気温をみると1年で最も寒さの厳しい時期です。また、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。バランスの良い食事をこころがけ、十分な睡眠を確保するなど、体の抵抗力を高めて、元気に過ごしてほしいと思います。

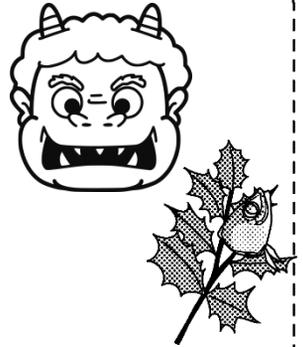
～2月3日は「節分」です～

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。

日本で古くから行われていた行事で、「鬼は外、福はうち」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

また、この日には、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭をさして門や軒下に立て、鬼（病気や災い）を追いはらうという習慣もあります。

給食では、素揚げした大豆を混ぜた節分ごはん、いわしのさんが焼きを出します。



季節の食べ物

大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品

- 豆乳 (Tofu)
- おから (Tofu skin)
- きな粉 (Kinako)
- 豆腐 (Tofu)
- ゆば (Yuba)
- 納豆 (Natto)
- しょうゆ (Soy sauce)
- みそ (Miso)
- 大豆油 (Soybean oil)



☆2月の献立から☆

★節分ごはん、いわしのさんが焼き（2日）

3日の節分にちなんだ献立です。節分ごはんは、大豆とじゃこを混ぜ、刻みのりをかけたごはんです。さんが焼きは千葉県の郷土料理です。いわしやあじなど新鮮な魚を味噌と一緒に細かくたたいた「なめろう」という料理を焼いたものです。漁師が山仕事に行くとき、あわびの殻にごはんとなめろうを入れて持参し、山の家で食べたので山家(さんが)焼きと呼ばれるようになったと言われています。

★おこと汁（8日）

2月8日は「事始め(ことはじめ)」といって、畑仕事を始める目安となる日です。おこと汁は、この日に無病息災を祈って食べるおみそ汁です。

★紅茶のカップケーキ（14日）

14日は、「バレンタイン」です。そこで、給食室から、子どもたちみんなへのバレンタインで紅茶が入ったカップケーキを作ります。調理員さんがひとつひとつ丁寧に作ってくださいます。よく味わって食べてください♪

★旬の野菜・果物

今月も、白菜、ねぎ、大根、小松菜、ほうれん草などおいしい旬の野菜をたくさん使います。果物では、柑橘類やりんごを出す予定です！

6年生が考えたメニューが登場します！！

6年生の家庭科の授業で1食分の献立のたてかたを学習しました。授業の中で、給食の献立をたてる上で大切にしていることなどをお話しさせていただきました。みなさんたくさん考えてくれてどれもよい献立でした。2月は4名、3月は3名のみなさんの献立が登場します！楽しみにしててくださいね♪

★15日

麦ごはん
メンチカツ
キャベツと
人参のサラダ
しめじのみそ汁
牛乳

★19日

豚汁うどん
おひたし
りんごのマフィン
牛乳

★20日

麦ごはん
鶏肉の生姜焼き
ゆかりキャベツ
なめこのみそ汁
牛乳

★27日

麦ごはん
たらと白菜の
バターホイル焼き
おひたし
豆腐とわかめの
みそ汁
牛乳

★3月に実施

ごはん	みそラーメン	ピザトースト
ぶりのみそ焼き	ぱりぱりひじき	イタリアンサラダ
ほうれん草の おひたし	みかん 牛乳	パンプキンスープ 牛乳
冬野菜スープ 牛乳		



※子供たちの考えてくれた献立をベースとし、給食に出せるように整えています。