

2月給食たより



令和5年2月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 加納 直樹
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~

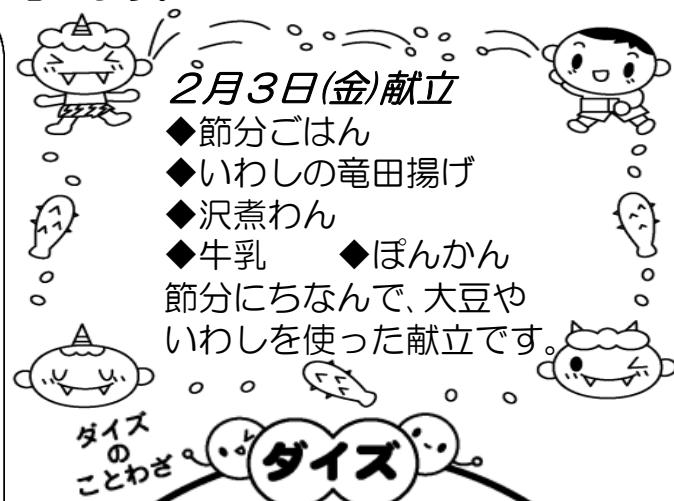
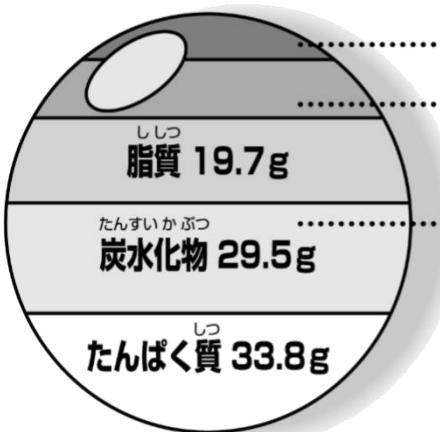
節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。

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。

大豆に含まれる成分

ごくさん かんそうき だいす ふく せい ぶん
※国産・乾燥黄大豆 100g当たり



「まめに食うとまめでまる」豆を“マメ”
(でいられる)に食べると、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。

- ### ●注目したい微量成分
- | | |
|----------|-----------------|
| 鉄 | 貧血を予防する |
| カルシウム | 骨や歯をつくる |
| ビタミンB1 | 糖質をエネルギーに変える |
| ビタミンB2 | 体の成長を助ける |
| レシチン | 動脈硬化予防、脳の働きを高める |
| 大豆イソフラボン | 更年期障害・骨粗しょう症予防 |
| 大豆サポニン | 抗酸化作用、血中脂質を減らす |

✿2月の献立から✿

★節分献立

3日(金) : 節分ごはん、いわしの竜田揚げ

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。また昔ながらの風習で、鬼(病気や災い)が入ってこないように、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飾っていたそうです。給食では、いわしの竜田揚げがでます。



★バレンタイン

14日(火) : りんごのマフィン

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りんごがたくさん入ったマフィンを作ります。調理員さんがひとつひとつ丁寧につくってくださいます。よく味わって食べてください♪

★だいこん

1日(水) : おでん、9日(木) : 鮭のおろし炊き、24日(金) : 大根サラダ

大根は、秋から冬(10月下旬~2月)が一番おいしい時期です。だいこんは、部位によって味が違います。葉に近い上の部分は甘味が強くなり、下の方にいくほど辛みが強くなります。

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てくれてどれもよい献立でした。2月は6名、3月は2名のみなさんの献立が登場します！楽しみにしていてくださいね♪

★14日

カレーうどん
ゆでブロッコリーの
甘醤油あえ
りんごのマフィン
牛乳

★16日

照り焼き
チキンバーガー⁺
ミネストローネ
みかんゼリー
牛乳

★17日

麦ごはん
ぶりの生姜焼き
キャベツサラダ
豚汁
牛乳

★21日

麦ごはん
ハンバーグ(塩麹)
キャベツの
おかか和え
豆腐とわかめの
みそ汁
牛乳

★27日

麦ごはん
手作り
おかかふりかけ
さわらの照り焼き
小松菜の梅醤油あえ
根菜汁
牛乳

★28日

キーマカレーライス
キャベツとコーンの
サラダ
りんご
牛乳



★3月に実施

ぶた肉となめこと
長ねぎのうどん
じゃこサラダ
米粉の
りんごケーキ
牛乳

野菜ラーメン
鶏肉のからあげ
みかん
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あります。