



2月給食だより

令和7年2月

No.10

渋谷区立千駄谷小学校

校長 中野有一郎

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：味わってよくかんで食べよう

今月の給食目標：楽しい会食にしよう

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠時間の質の向上につながります。



2月の献立紹介

渋谷ワンダフル給食

今月のワンダフル給食は、和風カレー丼です。普通のカレーとは少し違い、お蕎麦やさんのカレーのような、お出汁の効いたカレーです。地場産の野菜をJAから納品してもらい、食材にもこだわって作ります。お楽しみに！



渋谷コラボメニュー：ABCクッキングスタジオ～主菜セレクトバーガー～

渋谷区内に拠点を置く企業や大学などと渋谷区が協働し、地域の社会的課題を解決していく公民連携制S-SAP（シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナー協定）を締結した、株式会社ABCクッキングスタジオとのコラボメニューです。主菜となるチキンをクラスごとに選びます。味は生姜焼き風チキンまたはレモンバターチキンです。パンプキンパンにチキンとキャロットマリネを挟んでいただきます。

せつぶん だいず 節分と大豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

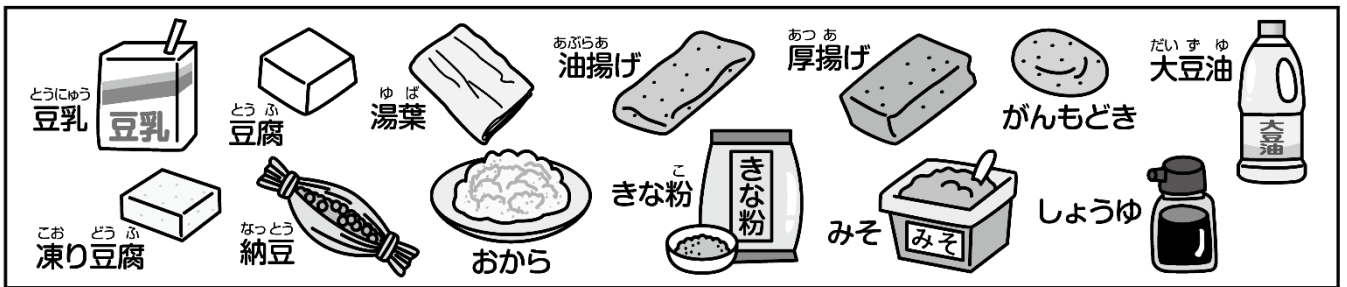
給食では、3日にセルフ手巻き寿司、節分きなこ豆を出します！

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ないさっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味