



2月号

令和3年1月29日  
給食だより No.10  
渋谷区立上原小学校  
校長 河口 尚志  
栄養士 藤田智ひろ

## 今年は2月2日が節分です

### 豆まきは何のためにするの？

節分に豆をまく行事は、古くは中国に始まり日本に伝わりました。「ついな」と呼ばれ、平安時代の大みそかに宮中において、盛大に行われていました。その後社中で行われるようになりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、除災招福のために始まりました。

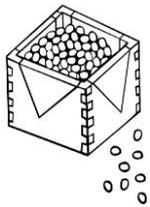
また、いわしの頭をひいらぎの小枝に差し、戸口につるす風習もあります。これは、鬼が苦手とするひいらぎのトゲといわしのにおいで、鬼を追い払おうとしたものです。魔よけの意味をもち、江戸時代以降に行われるようになりました。



い k i

### 節分献立

2月2日の給食は、大豆が入った手巻きずし・鬼が苦手とするいわしが少し入ったソーセージを出します。



大豆に含まれる脂肪酸は、必須脂肪酸であるリノール酸が多く血管の壁に沈着するコレステロールを除く作用があります。また、肉に近い良質なたんぱく質を含みます。いわしは記憶力アップの効果で有名な不飽和脂肪酸 DHA や EPA が豊富に含まれています。もりもり食べて栄養をつけ、体の中の鬼を追い出しましょう。ぜひご家庭でも、大豆・大豆製品や青魚を、毎日の食事の中に積極的に取り入れられるとよいですね。

### 和食月間給食

2月は、和食の素晴らしさを学べる献立を学校給食で提供する「和食月間給食」を渋谷区内の学校で実施いたします。渋谷区内の料理人が考案した献立を提供いたします。小学生という心身が著しく成長していく時期に、栄養バランスに優れ、また「旬」を感じ取れる「和食」を給食において充実させ提供することで、「日本人の伝統的な食文化を学び、将来にわたり健全な食生活を実践できるような食へのかわりの機会」とします。

- ・2月5日 わかめごはん 大豆のかき揚げ ふろふき大根 鶏ひき肉のごじるしょうゆ仕立て 牛乳
- ・2月12日 ごはん 鯖と大豆の田楽焼き のっぺいじる 紅白なますの塩昆布じゃこ和え 牛乳
- ・2月15日 ごはん 和風メンチカツ 油揚げの赤だしみそしる さつまいものレモン煮 牛乳
- ・2月19日 ごはん かぼちゃと大豆、しめじのそぼろあん 鮭とかぶのごま酢びたし 里芋のみそしる 牛乳

### 和牛肉給食

渋谷区内の学校で、和牛肉の美味しさ・魅力を知ってもらおう和牛肉の給食を提供します。

- ・2月18日 パン ペリメニ（ぎょうざ） ボルシチ ピクルス風サラダ 牛乳

2月18日は、ボルシチに脂ののった和牛モモ肉を使います。産地等は当日紹介します。

和食月間給食・和牛肉給食につきましては、給食時間に学級で日直の人が読みあげる「給食室からのおたより」や、ホームページに写真を掲載することで周知をしていきます。