

2月給食だより



2025年1月31日

第10号

川崎市立大師小学校

2月の給食について

寒い季節なので、温かい献立や季節の食品をできるだけ多く取り入れています。

【自校献立】 2月27日（木） 後日、別紙でお知らせします。

【季節の食品】 キャベツ ほうれん草 小松菜 大根 白菜 ごぼう ブロッコリー
長ねぎ セロリ

【2月5日 とりにくのからあげ】 塩と麴等で作られる「塩こうじ」で下味をつけます。
食材を漬け込むことで、やわらかく仕上げ、うま味
や甘みが増します。

【きな粉パン】 2月18日（火）に出ます。お手拭きの用意をお願いします。

【いり大豆】 節分にちなみ、2月3日（月）に袋入りのいり大豆が付きます。



季節の行事・・・節分

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。



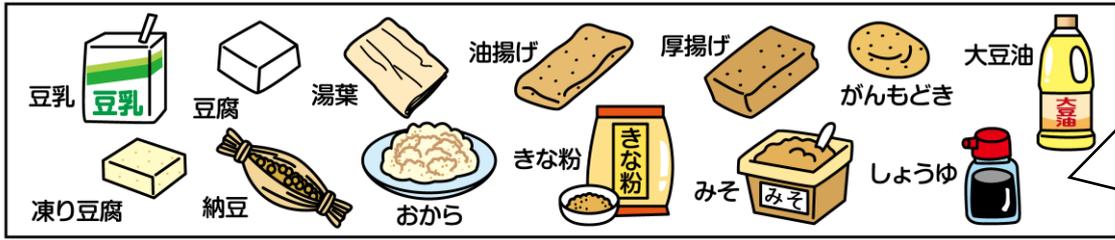
なぜ、節分に豆をまくの？



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。



大豆からできるもの



大豆は、体をつくるタンパク質の多さから「畑の肉」と呼ばれます。色々な食品に加工され、給食にも様々な大豆製品を使用しています。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食には毎日牛乳が出ます。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

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の質の向上につながります。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

風邪をひいた時は、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



うどん

スープ

雑炊



鍋料理

おがゆ

おすすめ食材

