

# きゅうしょくだより2月号

令和7年 1月31日  
川崎市立川中島小学校

まだまだ寒さ厳しい頃ですが、その中でも少しずつ春の訪れを感じる季節です。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、朝・昼・夕の3食栄養バランスのとれた食事をとって体の抵抗力も高めましょう。

## 2月の給食

- 1月に引き続き、寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れました。
- 季節の食品として、キャベツ・ごぼう・小松菜・セロリ・大根・長ねぎ・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・のりを使用する予定です。

1月の給食目標は「地域で生産される食品について知ろう」です。「地域で生産される食品を知り、地産地消について考える」ことをねらいとして作成しました。

2月3日(月)

### 「節分」

「節分」は季節の変わり目のことで、立春の前日のことをいいます。今年の節分は2月2日(日)です。季節の変わり目は昔から邪気が生じると考えられてきました。そのため「邪気を払う力がある」といわれる豆をまきます。まいた後は、年の数だけ豆を食べて、一年の健康と幸福を祈る行事です。

高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 塩だれキャベツ みそ汁 いり大豆

2月7日(金)

### 給食目標「地域で生産される食品について知ろう」に関連した献立

給食の米と牛乳は、年間を通じて神奈川県産のものを優先的に使用しています。米は、つやがあり甘みのある「はるみ」を使用する予定です。

ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ もやし炒め けんちん汁

2月27日(木)

### 給食目標「地域で生産される食品について知ろう」に関連した献立

この日は、かながわ産品学校給食デーの献立です。神奈川県産の米、焼きのり、牛乳、キャベツ、大根を使用する予定です。焼きのりは1/8切りが5枚入った個包装のものを使用します。地域でとれた食べ物を地域で消費することは、輸送に関わる二酸化炭素を減らすことができ、SDGsにもつながります。

ごはん 焼きのり 牛乳 さばの塩焼き キャベツのおかかあえ  
豆腐と大根のとりみ汁

# 豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたくさん。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。またカルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など健康に欠かせない栄養素も含んでいるんだ。

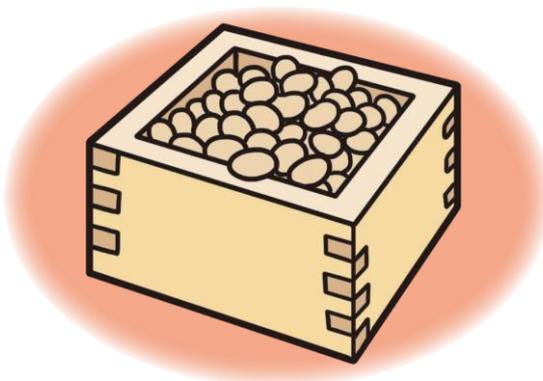


チャレンジ!!  
はしを正しく持って  
豆を1つぶずつ  
つまんで食べよう!

正しいはしの持ち方



## 節分 豆ちしき



「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。