

2月給食だより

令和7年2月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

2月の給食目標：給食の準備を早くしよう

もう少し食べられるのに時間が足りなくて食べられなかったことはないですか？
給食時間になったら、素早く手を洗いに行き、給食当番は身支度を整えて配膳を
しましょう。みんなで協力して給食の準備をすることで給食を食べられる時間
が増えます。



今年（ことし）の節分は2月2日です！

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ね。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？

節分といえば「豆まき」ですね。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「豆をいれる＝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。

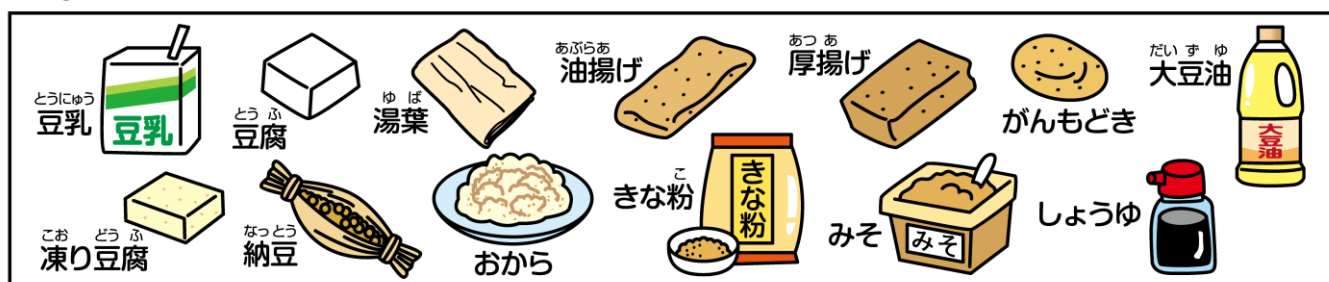


大豆の“豆”知識

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



ねんせい こんだて かんが 6年生が献立を考えました！

6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。栄養バランスや、旬の食材、食器の数、全校児童がおいしく食べられる事など、いろいろなことを考慮しながら考えてくれた献立です。

また、毎日各クラスに配布している「もぐもぐだより」の内容や給食クイズも考えてくれました。各クラス何名かずつの献立が1月から3月までの給食で登場予定です。ぜひ、ご自宅で話題にしてみてください。



ふゆ ぎゅう にゅう あじ こ 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ますが、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。



なつ にゅうし ぼうぶん すく
夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



あき はるさき
秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

レシピを教えてください！とよく言われた人気メニュー ☆とふめし☆

<材料 約4人分>

- ごはん 500g(1.5合)
- 油 小さじ1
- にんじん 40g
- ごぼう 40g
- 油揚げ 20g
- 木綿豆腐 150g
- サバ缶 60g
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- さとう 小さじ1
- うすくちしょうゆ 大さじ2強

<作り方>

- ① にんじんは千切り、ごぼうはさがき、油揚げは短冊切りにする。
- ② 豆腐は大きめに切ってゆでておく。
- ③ 油で臭を順に加え炒め、調味する。
- ④ ②の豆腐の水をしっかりとってから加え、ほぐしながら炒め煮する。(細くなりすぎないように)
- ⑤ 煮汁がある程度なくなるまで煮たら、炊けたごはんにかけて出来上がり☆

