

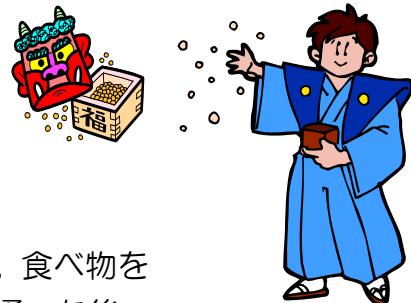
令和8年2月号
江戸川区立船堀第二小学校
校長 則岡 小織
栄養士 高橋 富士子

豆まきの声に春の到来を感じる季節となりました。「春は名のみの風の寒さや」という時節で、日々寒暖差もあります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症も心配です。食事の前の手洗い・うがいや消毒をしっかり行いましょう。

2月は「逃げる月」と呼ばれています。短い期間の学力や体力の向上には、健康管理が一番です。体調を時節に合わせて上手に管理していきましょう。

2月給食目標

か
よく噛んでたべましょう！



食べものは、歯ごたえのあるものやそうでないものがあります。食べ物を噛むと唾液と混ざりあって、のどを通りやすくなります。のどを通った後、胃や腸で消化されます。胃や腸に入った時に細かくなっているほど栄養として吸収されやすくなります。よく噛んで、より細かくして、栄養が吸収しやすい状態になるよう噛んで食べましょう。

胃や腸だけでなく、噛むことで脳に刺激を与えたり、歯茎を強くしたり、歯や口の中の掃除に役立つ等、よいことがたくさんあります。改めて、「よく噛む」ことを意識して食べましょう。

豆まきに使われるのは…大豆ですね。そこで大豆の紹介をします。



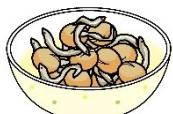
大豆はこの絵のとおり「畑の肉」と言われ、食物繊維・鉄・カルシウム・ビタミン・たんぱく質と、小さな豆（大豆）の中には、たくさんの栄養を含んでいます。

また、豆は「魔を滅す（まをぬっす）」と言われ、「豆まき」に投げるだけではなく、「年の数だけ食べる」習わしがあります。食べて栄養をとることで体の中の病気（鬼）を払うという行事です。

しかし、給食では、食缶の中に残っているのも大豆を含む豆類が目立ちます。

給食のメニュー「ぱりぱり鬼打ち豆」は、お菓子感覚で食べられるような工夫をしました。「炒り大豆」を食べて、豆本来の甘みを感じてほしいです。その他にも、節分ごはん、豆、大豆製品をたくさんつくります。どんどん豆や豆製品を食べましょう。

家庭では、手軽に納豆や煮豆、茹でピーンズサラダなど、色々なメニューに豆を取り入れましょう。



まだまだ寒いから・・

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。



船二小 SDGs給食週間の実施について

学校給食とかかわる取り組みから SDGs を考える機会となるよう 「みんなの給食～給食から SDGs を考える～」 を実施します。令和8年は、2月9日～13日の給食で、「みんなの給食」の日を設け、「SDGs」を発信します。



たとえば、成長期に必要な栄養バランスのとれた給食

- 各学校の栄養士は、和食を中心にし、1食1食が家庭の食事の参考になるように、献立を立てています。



たとえば、地場産物を積極的に活用した給食

- 江戸川産小松菜を地元の農家さんから直接購入して使用しています。
- 東京都の水産物等も積極的に使用しています。



たとえば、環境を考えた給食

- 丁寧な調理で、食材の廃棄を少なくする工夫をし、仕方なく出てしまった生ごみは、養鶏場等で活用される飼料にリサイクルしています。
- 強化磁器食器の導入をすすめ、破損してしまった食器はリサイクルしています。
- 食器や調理用具の洗浄に使用する洗剤は、合成洗剤を極力少なくし、石けん分を含む洗剤を使用しています。

※この機会に学校で取り組んだSDGs給食週間の内容を、ご家庭でも話題にしていただきたいと思います。何か一つでもご家庭で取り組むきっかけになるとうれしいです。