

2月 給食だより



令和6年1月31日
江戸川区立第四葛西小学校
校長 永浜 幹朗
栄養士 梅原千恵子

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～

「SDGs」とは、サステナブル・ディベロップメント・ゴールズの略称です。“持続可能な開発目標”を意味し、「今だけでなく、未来まで、すべての人が平和で豊かに暮らし続けるために、世界を良くする目標」といえます。2030年までに「**誰一人取り残さない社会**」を実現するための世界共通の目標です。

今、地球上では、「経済」「社会」「環境」それぞれに関連した問題が起きています。この問題を解決する術がSDGsであり、一人ひとりが「自分ごと」として捉え、身近なことから少しずつ取り組むことが大切です。

江戸川区は、「SDGsの理念=江戸川区が目指す共生社会の考え方」と捉え、「子どもから熟年者、障害のある方や外国籍の方など、さまざまな皆さんが、安心して自分らしく暮らせるまち」を実現させるためにもSDGsを推進しています。

普段の何気ない生活の中でも、実はSDGsに繋がっている行動があります。江戸川区では、児童のみなさん、保護者・地域の方々が、学校給食と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。

すべての小中学校で「みんなの給食」の日を設けて「SDGs」を発信します。本校は2月1日（木）に実施します。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒヤギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>だいず 大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>えほうま 恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	



今年の節分は2月3日（土）です。給食では2月2日（金）に節分のメニューを実施します。イワシのかわりにシシャモを焼いたものとカリッと揚げた大豆を食べて1年の無事や幸せを願います。