

令和7年1月31日

江戸川区立第五葛西小学校

校長 田中 雅生

栄養士

# 給食だより2月号

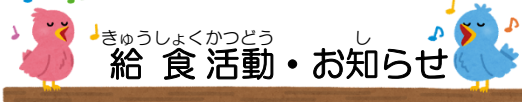
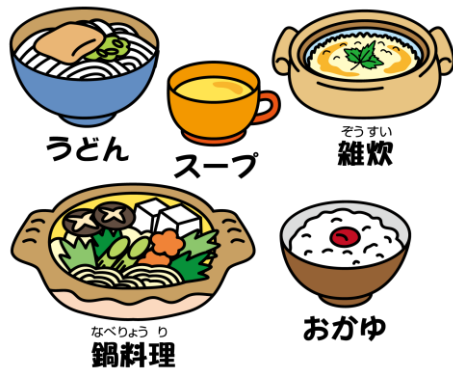
風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

## 感染症に負けない体をつくろう



### 風邪のときの食事

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。



### 2月3日(月) 節分給食

節分の行事食である、鰯を使った「鰯のかば焼き丼」と大豆・こんにゃく、さらに、鬼の顔のかまぼこが入った「節分汁」を提供します。よくかんで食べて、邪気を払いましょう！

### 17日(月) 6年生家庭科「まかせてね、今日の食事」(料理・1食分献立)

2、3月の給食では、6年生が2学期に家庭科の授業で学習した「まかせてね、今日の食事」で考えた料理や献立が実際に登場します。17日は6年1組さんが考えた1食分献立です。このほかにも、6年生が一生懸命考えた料理がたくさん登場しますので、おいしくいただきます。3月の献立もお楽しみに。

# 年中行事に 欠かせない

# 大豆と小豆のおはなし



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。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。

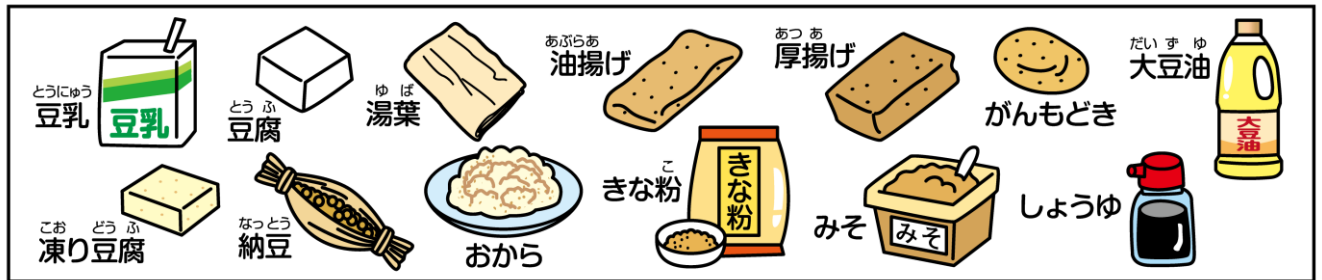
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

## 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



## 小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの際に取り入れてきました。

## 年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひがし お彼岸	しちごさん 七五三	ことようか 事八日	とうじ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮