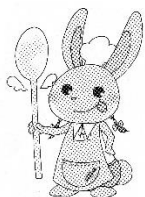


2月給食だより

令和7年 2月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

今年度も残すところ2ヶ月を切りました。2月は冬から春に変わる「立春」がありますが、1年で最も寒い時期です。寒さや乾燥によって、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。体を冷やさないように、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

《 今月の栄養目標 》



大豆や大豆製品を食べましょう

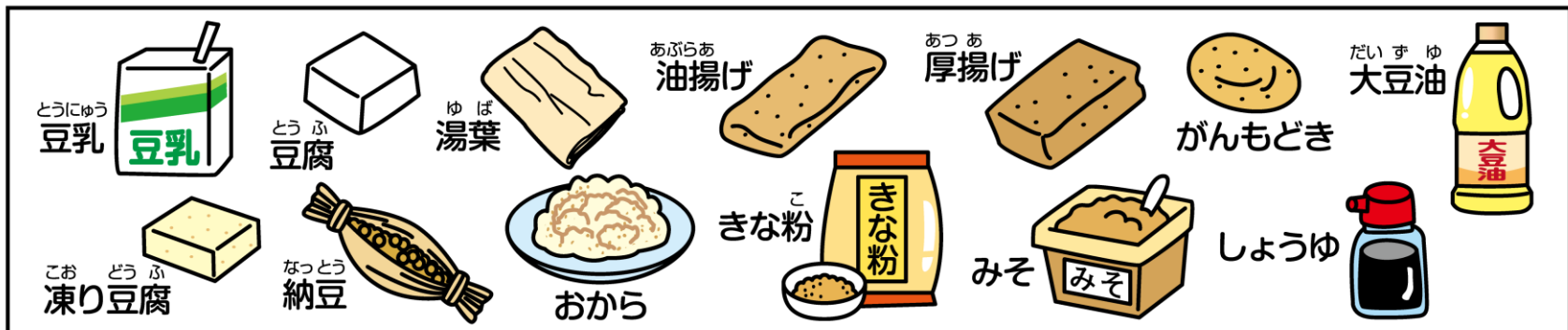
大豆の“豆”知識



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



冬の牛乳は味が濃い!?



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

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がちですが、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。

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。

2月3日(月)は節分献立です！

今年の節分である2月2日は日曜日なので、翌日の3日に節分献立を提供します。節分にちなんで、鯛の蒲焼きご飯と、きな粉大豆を用意します。



なぜ、節分に豆をまくの？



2025年の節分は
2月2日です。



鬼は外、
福は内!

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ず鬼を追い払い、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。

2月7日(水) 世界の料理・ベルギー

《クラミック(レーズンパン)》

ベルギーの伝統的なレーズン入りのブリオッシュです。ブリオッシュとは、パン生地に卵や砂糖、バターを加えたふわふわとしたパンのことです。(給食ではアレルギー食材を使用しない手作りパンで提供します)

《カルボナード》

牛肉を長時間煮込んだ、ベルギーの郷土料理です。給食では豚肉を使って作ります。

《サラダリエジョワーズ(ポテトとインゲンのサラダ)》

ベルギーの家庭で親しまれている郷土料理です。料理名はベルギーのリエージュという地名に由来します。

2月26日(月) 京都府の郷土料理

《衣笠丼》

甘辛く煮たネギと油揚げを、だしと卵でとじて、ご飯に乗せた料理です。料理名は、京都府北区にある衣笠山に由来しています。

《茶汁》

具材と味噌にほうじ茶を注いで作る郷土料理です。給食では食べやすいように、すまし仕立てにします。

《抹茶》

京都は抹茶の生産量が全国でもトップクラスです。この日はバースデー給食でもあるため、抹茶を使用した蒸しパンを提供します。