

# きゅうしょくだより



令和8年2月号

江戸川区立一之江小学校

2月4日は「立春」、暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きますね。引き続き手洗い、うがいとバランスの良い食事を心がけ、元気に春を迎えましょう。

きゅうしょくもくひょう  
給食目標・  
えいようもくひょう  
栄養目標

きゅうしょく  
給食

あじ しょくじ  
味わって食事をしよう

えいよう  
栄養

だいず だいずせいひん た  
大豆や大豆製品を食べよう



リップー（8さい）



食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という

5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。よく味わって食べましょう。

## 5つの基本味と代表的な食べ物



あまみ  
甘味



さとう ハチミツ



えんみ  
塩味



しお 塩



さんみ  
酸味



す 酢、レモン



にがみ  
苦味



コーヒー、ゴーヤ



うまみ  
うま味



だし

他に香り、見た目、噛んだ音、硬さ、温度、思い出などさまざまなことが味の感じ方に関係します。

## みんなの給食

## ～給食からSDGsを考える～

江戸川区では、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現のため、SDGsの取り組みを推進しています。SDGsについて考えるきっかけとなるよう、一之江小学校では2月9日にSDGs給食を出します。



えどがわくさん  
江戸川区産の  
こまつな  
小松菜を使う



### 2/9 SDGs給食献立

ごはん エコふりかけ

おかからいり鶏つくね焼き

ブロッコリーの茎入り野菜炒め

SDGsみそ汁(小松菜入り)

牛乳

だしでとった鰹節を  
きざんでエコふりかけ



和食から日本の  
食文化を知る



# 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。

※諸説あります

## 節分にまつわる食べ物



ふく まめ  
**福豆**

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで  
食べよう!



え ほう ま  
**恵方巻き**

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の  
恵方は  
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

だいず  
**大豆のはなし**



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。また、ビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルや食物繊維も豊富に含まれています。

いちのえしょう  
**一之江小の**



- ・恵方手巻き寿司
- ・牛乳
- ・いわしのつみれ碗
- ・ポリポリ鬼打ち豆&かき餅

※大豆の食料自給率はわずか7%です。一之江小学校の給食では国産の山形県鶴岡市のおかし大豆を使っています。鶴岡市は江戸川区の友好都市です。

