

きゅうしょくだより



令和7年2月号

江戸川区立一之江小学校

2月3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
えいよう
栄養

あじ しょくじ
味わって食事をしよう
だいず だいずせいひん た
大豆や大豆製品を食べましょう

よくかむとおいしい!



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 HONEY
砂糖、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 ~

江戸川区では令和6年度はSDGsを「あたりまえに」感じ、「あたりまえを広げる1年」を目指しています。一之江小学校では2/18がみんなの給食です。

えどがわくさん
江戸川区産の
こまつな つか
小松菜を使う



2/18のみんなの給食メニュー
ごはん エコふりかけ
お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





ねん せつぶん
2025年の節分は
がつぶつ か
2月2日です。

がつ 2月といえば、まめ 豆をまいて おに 鬼を追い払う お 節分の せつぶん 行事が ぎょうじ あります。
まめ 豆まきに加えて、くわ 豆料理を まめりょうり 食べて からだ なか 体の 中から
おに 鬼を お 追ひ払い、お 病気に びょうき 負けない からだ つく 体を作ります。



なぜ、節分に豆をまくの？

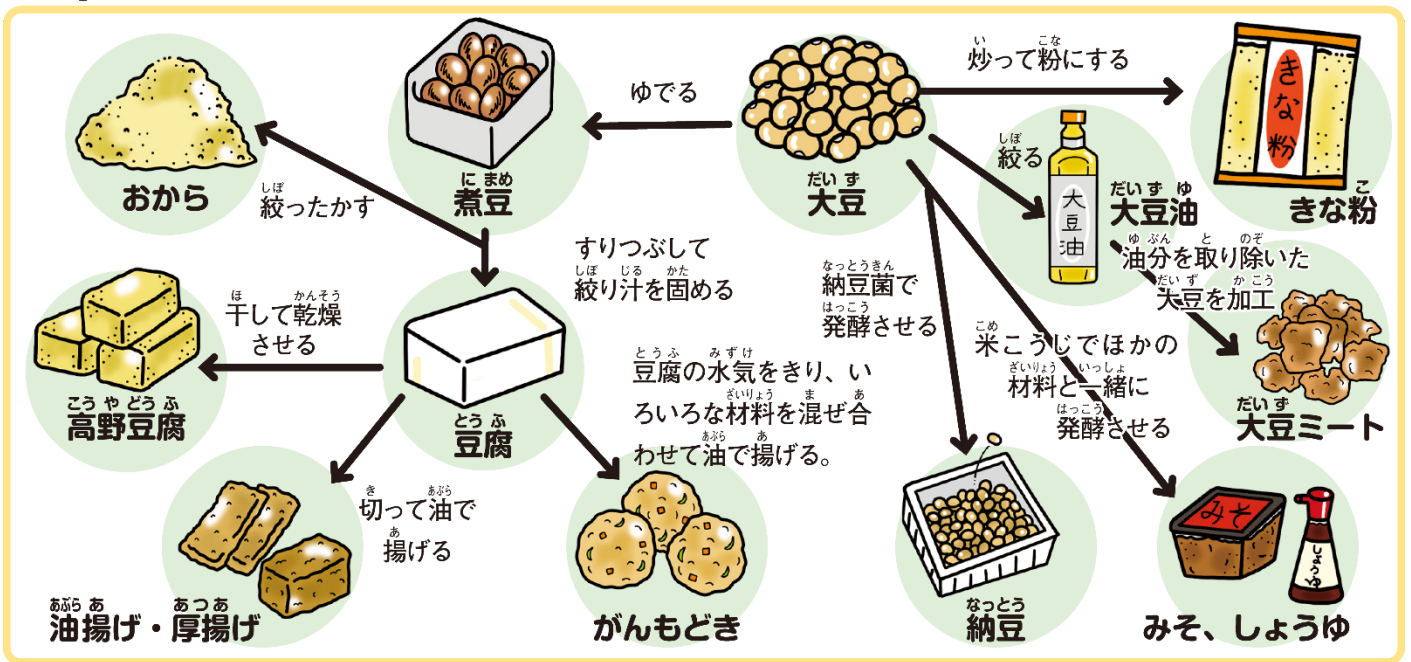


きせつ 季節の かわり目 は 体調 を 崩し やすく なる 人も 多い と思 います が、
むかし 昔 の 人は、これ を 「鬼 (邪気)」 の 仕業 と 考 えて いた ます。

まめ 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。



大豆からできるもの



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。

一之江小の



- ・恵方手巻き寿司 (えほうてまきずし)
- ・牛乳 (ぎゅうにゅう)
- ・いわしのつみれ椀 (いわしのつみれわん)
- ・ポリポリ鬼打ち豆&かき餅 (ポリポリおにうちまめ&かきもち)

※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大豆を使っています。鶴岡市は江戸川区の友好都市です。

