

2月 きゅうしよくだより

令和7年1月31日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

節分を過ぎると立春、すなわち「寒明け」です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春を迎えようとしています。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掛けるように指導していきます。

給食目標 楽しい会食をしよう

今月の給食目標は「楽しい会食にしよう」です。食事の時は、誰もが気持ちよく、楽しくすごしたいものです。食事にふさわしい雰囲気作りや心配りをして、楽しい気持ちで給食を食べましょう。また、給食委員会がお昼の放送で今日の給食についてお話をしてくれています。食材の栄養や食べ物の名前の由来など、よく聞いて話題作りにしてみましょう。

大豆と小豆のお話

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。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、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。



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行うことが重要です。



おすすめの食材



給食レシピ紹介

ポテトのにんにくバター炒め(4人分)

油	小さじ 1/2
バター	小さじ 1/2
にんにく	1g
じゃがいも	280g
ホールコーン	32g
塩	0.9g
こしょう	少々
醤油	小さじ 1/3
パセリ	1.6g

作り方

- ① ジャがいもは蒸しておく。
- ② 油でにんにくを炒め、香りが出たら、バターを入れる。
- ③ 蒸したじゃがいもを入れ、全体を混ぜるように炒め、調味する。
- ④ パセリをふり、仕上げる。

1月に給食で出した献立です。とてもよく食べていました。ハムやベーコンを入れてもおいしく仕上がります。

