

給食だより 2月

令和7年2月7日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本知司
栄養士 高橋真樹子

2月2日は「節分」です。そして節分を終えた3日は「立春」です。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあとわずかですね。感染症対策をしっかりと行い、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、あたたかい春を楽しみに元気にすごしましょう。

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。

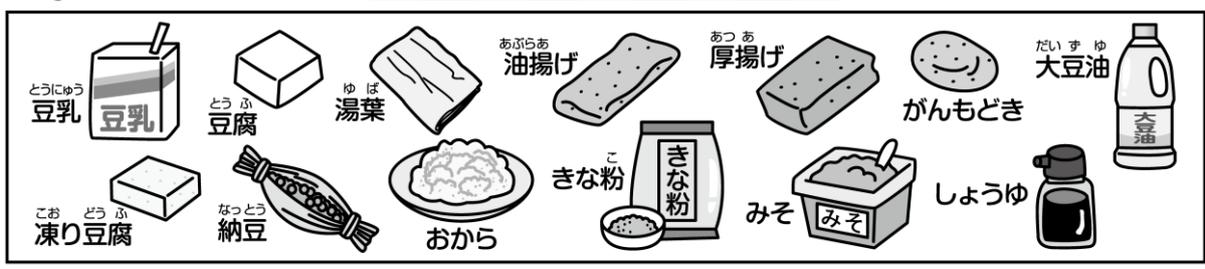


大豆の“豆”知識

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

かがみひら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひがん 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	おこ汁	いと煮

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

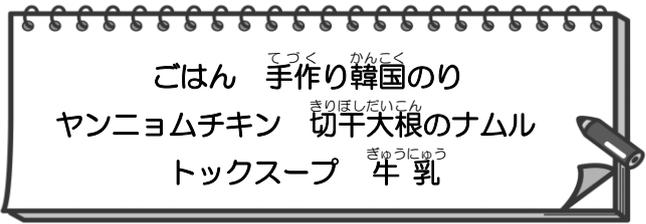
エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



2月19日

かんこく 韓国

世界の料理



今月の世界の料理は「韓国料理」です。主菜のヤンニョムチキンは、コチジャンや醤油、唐辛子、砂糖などが入った甘辛い合わせ調味料の「ヤンニョム」を、揚げた鶏肉に絡めた料理です。給食では、辛味は控えめに子どもたちが食べやすいよう味付けをします。

また、韓国のりも手作りで作ります。焼きのりにごま油、にんにく、砂糖、醤油などを合わせたものを塗ってオーブンで焼くと完成です。

給食を通して、いろいろな地域の郷土料理や、外国の料理などに触れて、食の文化や歴史、食べることの楽しさを感じてもらえたら嬉しいです。