

# 2月 きゅうしょくだより

令和7年1月24日  
江戸川区立第三葛西小学校  
校長 吉野 麻哉子  
栄養士 松井 瞳

大寒に入り、冬の寒さが厳しいころとなりました。  
体調を崩しやすい季節です。バランスよく食事を摂り、  
体調管理に努めましょう。



## 2月4日から給食いきいき週間です！

2月4日(火)から10日(月)までの間、給食いきいき週間を実施します。  
みなさんは献立表が配られたとき、どんなところを読んでいますか？食  
べ物は赤・黄・緑の3種類に分けられ、それぞれ体の中での役割がありま  
す。赤の食べ物が体の血や肉を作り、黄色の食べ物が体を動かす力となり、  
緑の食べ物が体の調子を整えます。どれか一種類だけを食べるのではなく、  
それぞれをバランスよく摂取することによって体調が保たれます。

この週間中に、どの材料がどの種類に分けられるのか読んでみましょう。  
もしかしたら、自分の苦手な食べ物が1種類に偏っているかもしれません。  
元気に3学期を過ごせるように、いろんな食べ物を食べてみましょう。



## 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。



# 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。2025年の節分は2月2日です。



## 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。



※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

## 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ときに取り入れてきました。

### 年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮

# 冬の牛乳は味が濃い!?



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。



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

## 給食レシピ（4人分）

### 【クラムチャウダー】

材料	分量	作り方
油	小さじ1	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あさはりは下茹でし、酒をふっておく。</li> <li>* レンズまめはさっと洗っておく。</li> <li>* 油と小麦粉を合わせて加熱し、ホワイトルーを作る。</li> <li>* 具材を食べやすい大きさに切る。</li> <li>* 油でセロリーを炒め、ベーコン・人参・玉葱を炒める。</li> <li>* ガラスープを加え、水気を切ったレンズまめを入れる。</li> <li>* じゃが芋を入れて煮る。</li> <li>* あさり・干し椎茸を入れる。</li> <li>* 牛乳・豆乳を入れる。</li> <li>* ルーを少しずつ入れてよく混ぜる。</li> <li>* 塩・こしょうで調味し、粉チーズとパセリを入れて仕上げる。</li> </ul>
セロリー	10g	
ベーコン	10g	
人参	40g	
玉葱	80g	
ガラスープ	240cc	
レンズまめ	小さじ1	
じゃが芋	160g	
あさり（むき身）	40g	
酒	小さじ半分	
干し椎茸	2g	
牛乳	大さじ4	
豆乳	大さじ4	
油	小さじ2	
小麦粉	小さじ2～3	
塩	適量	
こしょう	少々	
粉チーズ	少々	
パセリ	少々	

・レンズまめは鉄分が豊富です。  
日々の献立に取り入れましょう。



### 【チョコレートケーキ】

材料	分量	作り方
マーガリン	10g	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。</li> <li>* マーガリンを溶かし、砂糖を入れてよく混ぜる。</li> <li>* 卵液と牛乳または豆乳を混ぜ、ふるっておいた小麦粉とベーキングパウダーを混ぜる。</li> <li>* ココアパウダーと溶かしたミルクチョコレートを混ぜる。</li> <li>* カップなどに分け、180℃に予熱しておいたオーブンで焼く。</li> <li>* 粉糖をふる。</li> </ul>
砂糖	16g	
卵	4分の1個	
牛乳または豆乳	30g	
小麦粉	40g	
ベーキングパウダー	小さじ4分の1	
ココアパウダー	小さじ1	
ミルクチョコレート	16g	
粉糖	適量	

・人気のケーキです！

