



2月給食だより

令和7年1月31日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

2月3日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどが流行していますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。

今月の給食から・・・

3日(月) 節分メニュー♪

節分は「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指します。(今年は、2月2日です。)この日は節分にちなんで、いわしと大豆を使った料理が登場します。

6日(木) 鶏ちゃん(けいちゃん)♪

岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜を特製のたれでからめて炒めたものです。シンギスカンをまねて作られたといわれています。

7日(金) 世界の料理・イギリス♪

スコーン・・・イギリスのアフタヌーンティーに代表されるスイーツです。
フィッシュ&チップス・・・イギリスを代表するファストフードで、お魚のフライとポテトフライです。
スコッチブロス・・・イギリスの家庭料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たスープです。

17日(月) おはなし給食

角野栄子作『おだんごスープ』に出てくるおだんごスープを作ります。

19日(水) 食育の日♪

食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、残さず食べられると良いですね

20日(木) お別れ給食♪

お世話になった6年生を囲んで、仲良し班で給食を食べます。



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるたんぱく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、様々な食品に加工され、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



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・うがいの他に、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取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。



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。食材は消化の良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



冬の牛乳は味が濃い!?



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ますが、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。