



2月給食だより

令和6年2月1日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

2月4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・・・

2日（金） 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3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。

7日（水） 世界の料理・中国♪

西湖豆腐は浙江省のお料理で、トマトが入った豆腐料理です。スーミータンのスーミーは、とうもろこしのことで、中華風コンスープです。

15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。

19日（月） 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。

26日（月） おはなし給食

角野英子さんの「おばけのアッチとコロッケとうさん」に出てくるコロッケを作ります。

29日（木） みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～

今月は、区内の全小中学校でSDGsに関連した給食が出ます。本校では、江戸川区が推進する和食を中心とした献立で、江戸川区産や東京都産の食材を使ったり、だしをとった後のかつお節をふりかけに再利用する「エコふりかけ」が出ます。また、食物アレルギーなどの子どもたちも、おいしく食べることができる給食になっています。



SDGs とは... 「持続可能な開発目標」

**Sustainable
Development
Goal s**

2015年に国連サミットで採択された世界共通の17の目標で、2030年までに目標の達成を目指します。

経済・社会・環境のバランスを取りながら、現在から将来まで全ての人が平和で豊かに暮らせる「誰一人取り残さない世界」を実現する取り組みです。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から摂り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、お子様の便を観察して、状態が悪い場合は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識して摂りましょう！

食物繊維の多い食品



発酵食品



昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、回廊に使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ大豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて太巻きずしを切らずに食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	