



給食たより

家庭数配布

令和7年1月31日発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
栄養 職員



1年で最も寒い時期を迎えています。寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いており、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



【2月の献立】



◇3日(月): 節分献立

→今年の節分は2月2日です。日曜日のため、給食では「2月3日」に節分献立を作ります。メニューは、いわしを使ったかば焼き丼や大豆を使ったきなこ豆を出す予定です。

◇5日(水): 郷土料理(熊本県)

→熊本県の阿蘇地方でよく食べられている、阿蘇高菜を使った「高菜漬け」。給食では、高菜漬け入りのチャーハンを作ります。また、中国で生まれ、熊本県で育まれてきた「太平燕」中華風春雨スープも味わってみましょう！

◇6日(木): 世界の料理(台湾)

→今流行りのルーロー飯や、パイナップルケーキをイメージしたお菓子を米粉で作ります。

◇19日(水): 食育の日&世田谷育ち給食

→毎月19日は食育の日。ごはんは有機米、みそ汁のだしをとるのに使った「だしがら(かつお節と昆布)」でふりかけを作ります。また、世田谷区で育てられた「小松菜」を使ってお浸しを作ります。

◇20日(木)、25日(火)、27日(木): Bookメニュー

→2月18日~2月28日の「読書週間」に合わせ、今学期もBookメニューを出します。今回は、20日(木)「こんぶのぶーさん」から大根の塩昆布あえ、25日(火)「へんしんレストラン」からバビピン(ビビンバ)、ニョムヤンチキン(ヤンニョムチキン)、フルーツグルトヨー(フルーツヨーグルト)、27日(木)「おなべのおふるやさん」から貝だくさんおでんを出します。

.....「節分」.....



皆さんは「節分」がどのような日か知っていますか？

節分はもともと「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日のことで、季節の節目となる日のことです。昔、農家の人々は、草木が芽生える春を待ち望んでいたため、「節分」という特に「立春」の前日である2月3日をさすようになりました。

~節分まつわるもの~

大豆



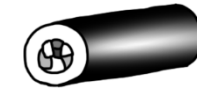
五穀の中に「大豆」が入っているように、大豆には穀物の霊が宿っていて、悪い霊を追い払う力があるとされています。

いわし



焼いたいわしは、鬼がいやがる強烈な匂いを出すので、よく飾られます。とげのある「ヒイラギの葉」も一緒に飾ることが多いです。

恵方巻



その年の恵方(年神様がいらっしゃる方角)を向いて、無言で巻きずしをまるかぶりすると、その1年間は良いことがあると言われています。今年の方角は、「西南西やや西」です。

★大豆のパワー★



豆まきによく使われる豆である大豆。「畑の肉」と言われるほど、筋肉や皮膚を作るたんぱく質が豊富。また、脂質や食物繊維、ビタミン類も多く含む、バランスのとれた食材です。和食には欠かせない大豆の変化を見てみましょう！

