

# 給食だより2月号

令和7年1月31日  
世田谷区立明正小学校  
校長 栗林 大輔  
栄養職員 隈田 朝江

まだまだ寒さと乾燥が続くこの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などに引き続き注意が必要です。栄養や睡眠にも気を付けて元気に過ごしましょう。

## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

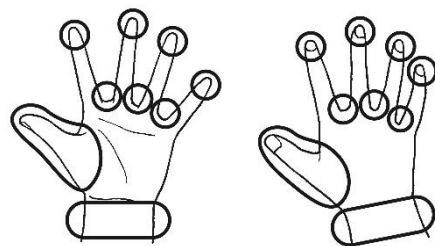
手は、汚れていないように見えても、細菌やウィルスなどがついていることがあります。その手で食事をする、それらが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗い、清潔なハンカチでふいて、病原体から体を守りましょう。

冬場は水が冷たいですが、手のひらのしわや指の間、つめの中まで意識して、しっかり手を洗いましょう。親指や手首も忘れずに！



洗い残しやすいところに注意しましょう！



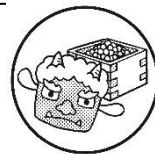
## せたがやそだちの「こまつな」を食べました

1月に、ひまわり学級のみなさんが区内の農園で抜いてきた「こまつな」を、次の日の給食の「白菜のおかかあえ」に入れました。土がついたままのこまつなを、給食室できれいに洗って調理しました。鮮度は抜群！甘味があって、肉厚のこまつなはとてもおいしかったです♪



## 2月2日は「節分」 3日は「立春」です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、しだいに立春の前日のことをいうようになりました。豆には災いや病気（鬼）を追い払う力があると信じられていたので、この日に豆まきをする風習があります。



## 2月が旬の食べ物

白菜 大根 ネギ 小松菜 ほうれんそう 春菊 ブロッコリー カリフラワー ポンカン イヨカン ネーブル ハッサク タラ ワカサギ ブリ サワラ カニ シジミ ハマグリ ノリ など