



世田谷区立奥沢小学校

令和8年2月



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。

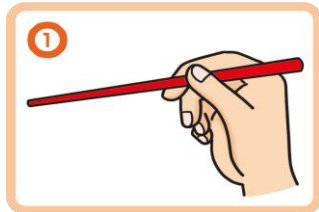


はしを正しく使おう

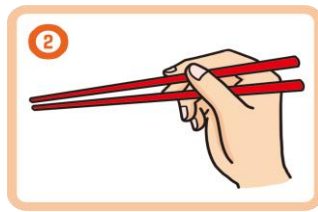
食事ををするときに、はしを正しく持つことができているか？正しい持ち方をすると、食べ物をつかんだり、切ったり、いろいろな使い方ができます。はしを正しく持ち、マナーを守って食事ができるとよいですね。一度自分の持ち方を確認してみましょう。

正しいはしの持ち方

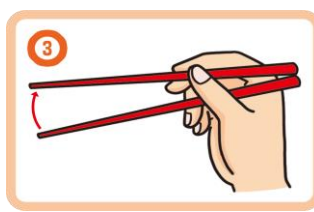
◆ 手のひらより少し長いはしをつかみましょう ◆



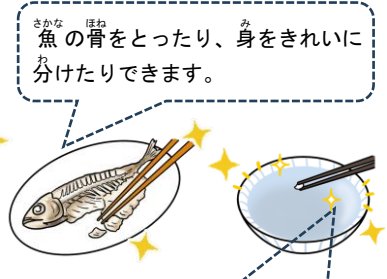
はしの真ん中より上を中指と人さし指でえんぴつのように持ちます。



下のはしを親指から通し、親指の根元と薬指のつめの横にのせます。



下のはしは動かさず、上のはしだけを動かします。

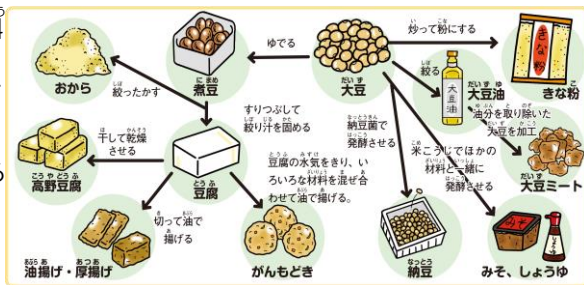


魚の骨をとったり、身をきれいに分けたりできます。

ごはんつぶや小さな野菜をつかめて、食器をきれいにできます。

大豆のよさを見直そう

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で昔から食べられてきた食材のひとつです。体をつくる「たんぱく質」をたくさん含むことから、『畑の肉』ともよばれ、最近では大豆ミートなど、肉にかわる食材の原料としても注目されています。乾燥した豆のまま食べることは、節分の時以外では少ないかもしれませんが、形を変えて、いろいろな食品や調味料の原料として、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



2月3日 節分献立

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の全ての前の日のことでしたが、今では1年が始まる重要な日の「立春」の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。節分の日には鬼（病気や災いなど）を追いはらうため、豆をまいたりにおいが強いいわしの頭をひいらぎの枝にさして、飾ったりします。また、恵方というその年の縁起がよい方角を向き、恵方巻きを食べることもあります。今年の恵方は「南南東」です。給食では、大豆を使った節分ごはん、いわしのかば焼きを提供します。

1月9日 ロシア料理



ピロシキは、パン生地に入れた具材を入れて、焼いたり揚げたりする料理です。給食では、ひき肉や春雨を炒めて作った具を、パンにはさんで焼きます。



ボルシチは、ビーツという赤いかぶのような野菜を使った煮込みスープです。にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、トマトなどの野菜がよく使われます。給食では豚肉やじゃがいも、キャベツなどをトマトケチャップやナツメグなどのスパイスで味つけて、作ります。



おすすめ給食レシピ♪



<チーズ入り卵焼き>

【材料】（4人分）
・油 2g
・玉ねぎ 60g（みじん切り）
・にんじん 40g（みじん切り）
◇塩 1g
◇しょうゆ 5g
◇さとう 1g
◇豆乳 20g
・卵 200g（4個）
・チーズ 50g
・パセリ 少々

<作り方>

- ① 油で玉ねぎとにんじんを炒め、◇を入れる
- ② 卵とチーズとパセリを混ぜて、①を加える。
- ③ カップに入れてオーブンで焼く。（フライパンでそのまま焼いてもよいです。）
- ④ ケチャップをかける。

・ケチャップ 40g