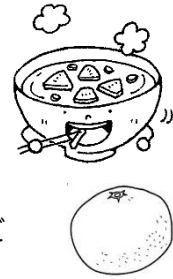


# 給食たより

令和 8年1月30日(金)  
翠と溪の学び舎  
世田谷区立玉堤小学校  
校長 伊藤 修 久  
栄養士 北 原 香

2月3日は、立春です。暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒い日が続きます。暖かくなったり、寒くなったり、三寒四温がすぎてようやく春が訪れます。

年度末の忙しさをあらわす慣用句の一部に、「2月は逃げる」という言葉があります。2月は日数も短く、あっという間に終わってしまいます。忙しい時期に風邪をひかないよう、体を温めるものを食べ、風邪予防にビタミンCなどをとり、元気に過ごしてほしいです。給食では、ビタミンC豊富な柑橘類やいちごを提供予定です。

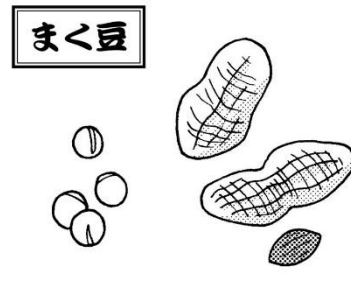


## 各地で違う 節分

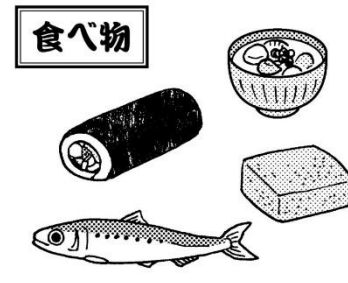
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。



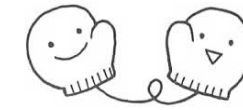
まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。

## 国産オレンジについて

世田谷区の学校給食では、肉、野菜、果物の生鮮食品は国産品を使っています。オレンジは、輸入食品のイメージが強いと思いますが、実は、国内でも栽培しています。しかし、収穫できる品種には限りがあり、収穫時期も短いです。12月に収穫し、食べごろにするために貯蔵し、2月ごろ出回ります。2月の給食では、“ネーブルオレンジ”を提供する予定です。この時期にしか食べられない国産のオレンジを味わってほしいです。



## 2月の給食



3日(月)…節分献立です。豆入りの混ぜご飯、いわしのつみれ汁を作ります。つみれは、いわしのすりみに野菜を加えて、給食室で丸めて手作ります。つみれの中には高橋農園さんの“ねぎ”をいれる予定です。

10日(火)…高橋農園さんの“ほうれん草”をつかったカレーライスを作ります。

13日(金)…14日は、バレンタインデーです。ココアを使ったケーキを作ります。

20日(金)…鳥取県の郷土料理、どんどろけ飯を作ります。豆腐が入った混ぜご飯です。

「どんどろけ」は、豆腐を炒めるときの音がぱちぱちと雷のような音に聞こえたためだそうです。

25日(水)…6年2組のリクエスト給食です。

27日(金)…給食委員会の考えた献立です。2学期に実施したクイズに答えてくれた児童が多かったため、景品として、あげパンを出します。

## <旬の食材>

ぶり、たら、ねぎ、れんこん、ほうれんそう、白菜、いちご、国産オレンジ



## ～給食委員会の活動について～

5・6年生児童による委員会活動で、1年間の集大成として、献立を考えました。

給食委員会の献立は、2月と3月に提供予定です。給食時間の放送や各クラスに配布する食育だよりを通じて、全校に給食委員会からのメッセージを届ける予定です。

## ～給食委員会からのメッセージ～

「私たち、給食委員会は、給食のありがたみを伝えるために活動してきました。普段から食べている給食やごはんでも、世界中には少しも食べられない人たちがたくさんいます。ですが、私たちだけでは、世界中に行ったり、関わったりすることが難しいため、せめてこの学校だけでも給食のありがたみについて知ってもらえるようにしました。先生方にインタビューをしたり、食品ロスに関するクイズなどをしたりする努力をしました。『少しでも、みんなに給食のありがたみが伝わってほしい』そう思った僕たちは今も給食のありがたみが伝わる活動をしています。」

