

2月 給食だより

令和7年2月
 横浜市立城郷小学校
 校長 三瓶 淳室
 給食



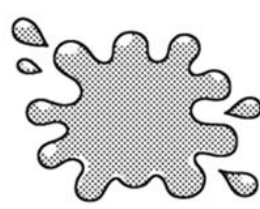

寒い日が続く、春の訪れが待ち遠しいですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。感染症の予防には手洗い・うがいの他に規則正しい生活が大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく決まった時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



給食目標
 たものはたらきを知ろう

うんちは体からの便りです

うんちのかたさや色は、今健康かどうかを教えてくれる、大切な体からの便りです。うんちをした後は、流す前にチェックする習慣をつけましょう。

健康なうんち	食事内容や生活習慣に注意が必要なうんち		
バナナうんち	コロコロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
			
黄～黄かつ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒

2月の献立について

○献立の特色

- ・節分の行事食を取り入れました。(煮魚・揚げだいず)
 - ・寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
- (きつねうどん・呉汁・豚汁・けんちん汁・茎わかめスープ・沢煮椀・タンタンスープ・おでん・カレービーンズシチュー)

野菜のスープ煮, マカロニのクリーム煮・ミネストローネ

- ・旬の食品を多く取り入れました。
- (さば・メヒカリ・はくさい・だいこん・にんじん・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリー・いよかん・しらぬひ)
- ・はまなちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(チリコン大根)

○独自献立について

- ・17(月) ごはん・牛乳・肉じゃが・からししょうゆあえ・だいずとじゃこの炒り煮
- ごはん・牛乳・変わりきんぴら・つみれ汁・納豆へ変更します。
- 気になる点などございましたら栄養士までご連絡ください。

年中行事に か 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらず鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、炒った大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひがん お彼岸	しちごさん 七五三	ことようか 事八日	とうじ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮

小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの際に取り入れてきました。