



給食だより2月号

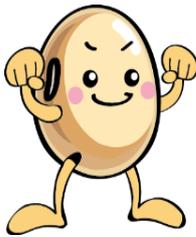


令和7年1月30日
目黒区立東山小学校
校長 村尾 勝利
栄養士 砂山あや香

立春を迎える2月です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスの良い食生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

《節分と豆まき》

節分とは、「季節を分ける」という意味で、季節の変わり目を意味します。もとは春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、様々な行事とともに伝えられています。節分の日には「豆まき」



が行われます。鬼に豆をぶつけることにより、鬼（邪気：病気などをおこす悪い気）を追い払い、1年の健康を願います。また、年齢の数（数え年）だけ豆を食べると健康でいられるといわれています。節分の時に玄関に飾る ^{ひいらぎ} 柗 の枝に ^{ひいらぎ} いわしの頭を刺した「^{いわし} 柗 ^{とげ} 鯛」。これも鬼の苦手なものです。柗は毒草で棘があり、いわしは生臭いため、鬼を追い払うと考えられていました。2月3日（月）

の給食では、大豆ご飯、いわしの香味揚げを作ります。大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たんぱく質が豊富に含まれています。また、丈夫な骨を作るカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。白米に不足する必須アミノ酸のリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

《展覧会コラボ給食を実施します！》

展覧会の各学年の作品をイメージした給食を実施します。1年生は「UFO」の形をしたジャンボ餃子、2年生は「おやさい」たっぷり献立、3年生はゼリーの中から「化石を発見」・・・？4年生は「花」いっぱいうどん、家庭科作品とコラボした「まんまるあげ」、5年生はB1グランプリで優勝した「富士宮焼きそば」と「せんべい汁」です。6年生は6年間食べてきた中で一番好きなもの、また食べてみたい給食として、「ステーキとセレクトドリンク」になりました。

《給食委員会が全校人気給食アンケートを実施しました！》

毎年給食委員会が、給食の人気給食のアンケートを行っています。アンケートの上位になった献立は、3月の給食に登場する予定です。お楽しみに！