



# 給食だより 2月号



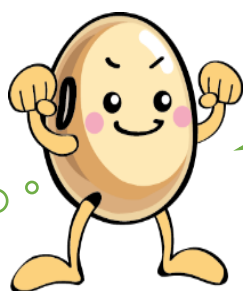
令和8年1月30日  
目黒区立東山小学校  
校長 村尾 勝利  
栄養士 大嶋美樹子

## 《大豆の良さを見直そう！》

2月3日は節分です。「節分」は、本来季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指しています。特に立春は、1年のはじめと考えられることから、次第に『節分といえば春の立春』を指すものとなりました。そこで、節分といえば「豆まき」ですが、豆まきに使う大豆は日本食に欠かすことのできない食材です。

体をつくる蛋白質が豊富！  
アミノ酸バランスが良いです。

栄養があるから  
『畑の肉』と呼ばれています。



不足しがちな貧血予防の鉄やカルシウム、ビタミンが含まれています。  
骨粗鬆症予防にも効果的！

おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富！脂質の過剰摂取を防ぎます。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

### 【2月の献立紹介】

☆5日(木)、6日(金)、16日(月)

2月は「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」が開催されます。

給食では、世界の食文化を学び、興味関心を持つことと、オリンピックを応援することを目的として、開催国のイタリアの料理を取り入れました。



### 1月20日(火)に、PTA 主催の給食試食会を実施いたしました。

給食室からは、調理委託会社フジ産業とともに、動画などで学校給食について知っていただく機会となりました。たくさんのご意見とご感想をいただいた中にご質問がありましたので、回答させていただきます。

(ご質問) 調味料はどんなものを使っているのでしょうか？

(回答) 東山小では、学校給食の物資供給や運営を行う機関である東京都学校給食会をはじめ、地域の納品業者から調味料を納品しております。その際に、使用原料・主原料原産地・製造業者・工場所在地・製造年月日・賞味期限・添加物の有無・製品に含まれているアレルギー物質・コンタミネーションの可能性等の確認をしたうえで使用しています。ちなみに、コンソメは使用しておりません。また、限られた給食費の予算内での運営のため、調味料のみでなく、生鮮食品などの食材料費とも合わせて、日々の運営に影響がないよう、物価高騰の中対応しております。今後も安心安全な給食に努めてまいります。