

2月 給食だよ！

東大和市学校給食センター

2月3日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
体調を崩さないように、暖かい格好をし、温かいものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追ひ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、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す鬼を追ひ払い、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、いった大豆が「豆をいれる＝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。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識



大豆からできるもの

小豆の“豆”知識



年中行事と小豆料理

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず

【○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。】

Q2 ○○ は ○○ 屋

【○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。】

Q3 かん 寒 ○○ 寒ばら寒かれい

【寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。】

Q4 い 煎り ○○ に花が咲く

【節分に使う○○は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する。また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。】

Q5 あつもの こ 羹に懲りて ○○○ を吹く

【あつもの（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまおうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのとえ。】

ヒント



こたえ Q1=だいこん（大根） Q2=もち（餅） Q3=ぶり（鰯） Q4=まめ（豆）
Q5=なます（鰻）…許の物のこと

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



～保護者の皆様へ～

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】

当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類（カカオ、栗以外）、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。

学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入（コンタミネーション）する可能性があります。

また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

【学校給食使用物資】

調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】

東大和市公式ホームページにて、学校給食に使用する食材の産地、献立等を掲載しております。アクセス方法：「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」

ホームページに給食のレシピを掲載しています！

アクセス方法：
「東大和市公式ホームページ」
→「学校教育」
→「学校給食」
→「学校給食での取り組み」
→「なつかしくてあたらしい！」

YouTubeで食育動画を配信しています！

アクセス方法： 二次元コード
「東大和市公式動画チャンネル」
→「再生リスト」
→「学校給食センター栄養士による食育」



☆この用紙は、再生紙を使用しています。