



2月 給食だより

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、豆をまいて鬼を追う立春の節分があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことです。年に4回あります。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？



※いり大豆やナツツ類は、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

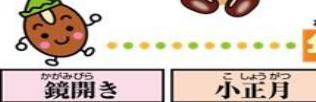


大豆は、体をつくるタンパク質が多く含むことから「蛋白質」の名前で呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

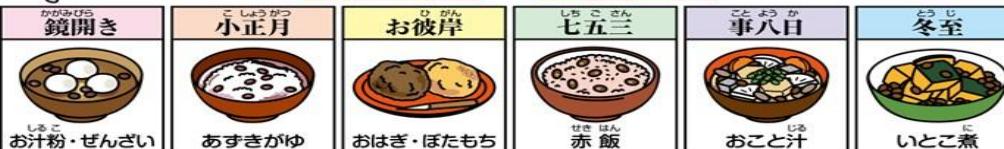
大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



年中行事と小豆料理



冬の牛乳は味が濃い！？

牛乳は毎日出る牛の牛乳があります。日によって牛乳の味が違う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に、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 ○○○○ どきの医者いらす
○○○○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、医者がいら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ふ意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だというたとえ。

Q3 かん かん かん 寒ばら寒かれい
さむじき 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
せんぶに使ったのは煎っている（火を置す）のに花が咲いたという意味で、あるいはそれが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのたとえ。

Q5 あつもの こ 羹に懲りて ○○○ ふ を吹く
あつものあつものでやけどしたので、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たとえ。

ヒント

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



~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、ナツツ類(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ことがあります。
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:
「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。