



2月給食たより

令和3年 1月 29日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

1月に引き続き、新型コロナウイルスの拡大により、消費が滞った国産食材の救済支援の一環で、黒毛和牛を使用した給食を実施します。

国産産業の維持や食料自給率アップのためにも、各家庭でも、国産農林水産物を積極的に利用しましょう！詳しい取り組みについては、農林水産省のホームページや「#元気いただきますプロジェクト」に掲載されていますので、ご参照ください。

寒い日が続きますが、風邪予防のためにも、ていねいな手洗い・うがいを心がけましょう！また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



のどが渇く前に！

★保護者の皆様へ★

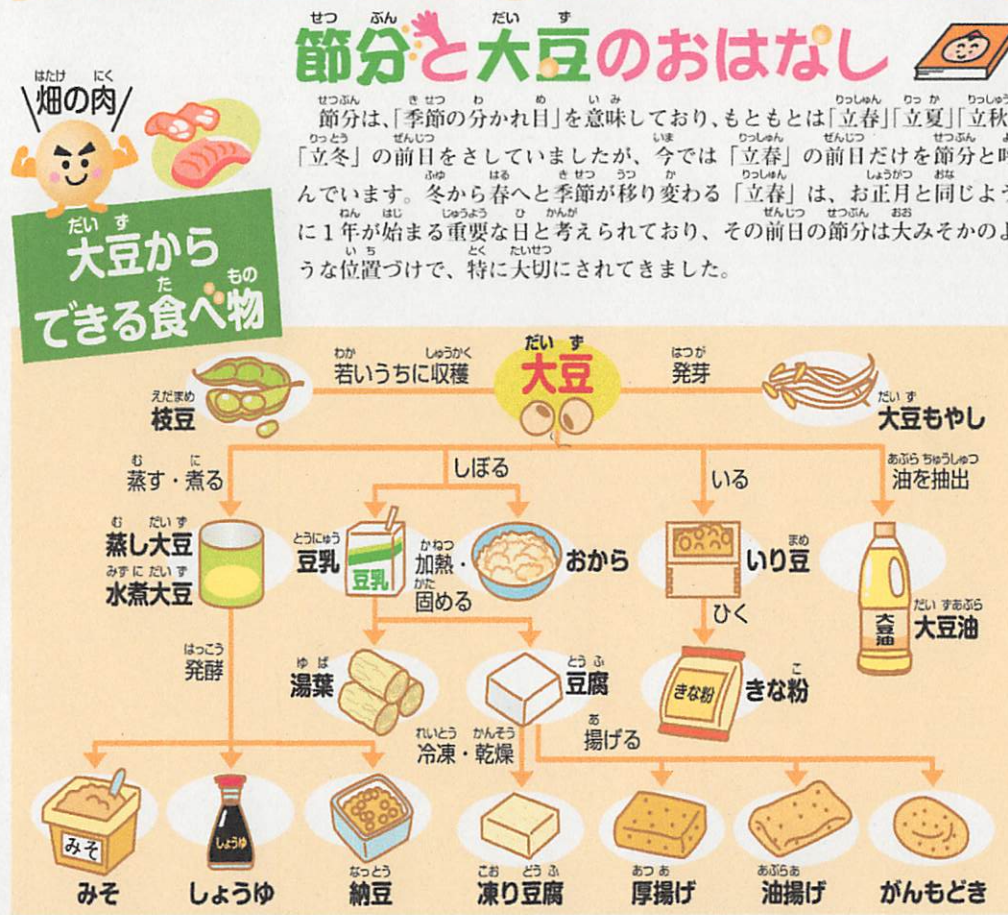
今年度も残り2か月となりました。2月5日(金)が今年度の最終引き落とし日となります。口座残高をご確認の上、未納とならないよう入金をお願いします。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのおいしさを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



こんだてカレンダー 2月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

※★印は6年生のリクエストメニューです♪



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
開校記念日 オレンジジュース★ 木じまだいら村の ごはん★ くろげわぎゅうの すきやき こう白なます おいおいゼリー	節分 牛にゅう いわしの かばやきどん やさいの おかかあえ★ さつまじる ふくまめ	初午 牛にゅう いなりちらし ぶり大こん はつうまだんご (ずんだあん)★ 郷土料理「富山県」	コーヒ牛にゅう★ はいがパン てりやき フィッシュ★ ジャーマンポテト★ やさいスープ★	牛にゅう ハムコーンピラフ しんじゃがとさけの クリームグラタン★ ジュリアンヌスープ オレンジ
8日	9日	10日	11日	12日
牛にゅう 五目チャーハン★ やきぼうぎょうざ★ 中かスープ レモンスカッシュ ゼリー★	牛にゅう ミモザピラフ とりにくの ハーブパンこやき★ カレースープ ココアプリン★	牛にゅう 五目クッパ さかなの 中かふうステーキ★ パリパリサラダ★ みかん	けんこくきねんひ 建国記念の日 	牛にゅう エクレアパン★ パンブキンシチュー フルーツ入り サラダ★ バレンタイン こんだて
15日	16日	17日	18日	19日
牛にゅう うめじゃこごはん★ ぐだくさん たまごやき よしのじる★ せとか(みかん)	牛にゅう やさいたっぷり しょうゆラーメン★ ジャンボぎょうざ★ ナタデココ入り フルーツポンチ★	牛にゅう ナン★ カラフルおまめの キーマカレー★ ハニーサラダ★ パンナコッタ オレンジソース★	牛にゅう ひじきごはん いかの レモンソースかけ★ ようふうきんぴら 大こんとわかめの みそしる★	牛にゅう うなぎのひつまぶし ほうれん草の ごまあえ みそけんちんじる いちご
22日	23日	24日	25日	26日
牛にゅう 山さか たっしやめし★ とりにくの うめみそやき 春さめソテー かまぼことあおなの すましじる	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	牛にゅう 木じまだいら村の ごはん★ ハンバーグ ステーキ★ かいそうサラダ★ かぶとかぼちゃの みそしる	牛にゅう シーフードピラフの クリームソースがけ ひやくみピーズ ふうサラダ★ まほうゼリー★	牛にゅう セサミパン にくじゃが コロッケ★ ペペロンチーノ トマトスープ

1日(月)…「開校記念お祝いこんだて」

石原小学校の62歳のお祝いに、特別給食を実施します。食育推進事業で提供された黒毛和牛で、特製すきやきを作ります。調布の姉妹都市、長野県の木島平村のおいしいごはんと一緒にいただきます♪

2日(火)…「節分」こんだて

今年の節分は2月2日です。冬から春へと移り変わる節目の日で、イワシの頭とヒラギの葉を玄関に飾り魔除けをします。豆を炒る時の火でイワシの頭を焼いて、その匂いで鬼を避けると言われています。昔は「立春」で1つ年をとると考えられていたため、その名残で自分の歳より一つ多く豆を食べるのが習わしです。

10日(月)…「初午(はつうま)」こんだて

昔は年の数え方と同じように、日にちも十二支で数えていました。「立春」が新しい年の始まりとされていたので、2月に入って初めての午の日が「初午」となります。この日に「稲荷神社の神様が舞い降りてきた」という言い伝えがあり、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神社はもともと食べ物の神様で、神様のお遣いのキツネが大好きな油揚げや、いなりずしをお供えて、一年の豊作や、家内安全、商売繁盛などを祈願する習わしがあります。

給食では、この初午にちなんで、いなりずしのお揚げを使った「いなりちらし」と富山県の郷土料理の「初午だんご」を手作りして、6年生リクエストの「ずんだあん」をのせます♪

12日(金)…「バレンタイン」こんだて

2月14日の「バレンタインデー」にちなみ、石原小学校のみなさんへ給食室からチョコレートのプレゼントです。ねじりパンに、溶かしたチョコレートをぬって、エクレアパンを作ります。調理員さんが1つ1つ心を込めて作ってくださいます♡

22日(月)…かみかみメニュー

6年生リクエストの「山坂達者飯」は、山や坂も元気に登れるような元気な子に育ってほしいという願いを込めて考えられた、大豆・じゃこ・さつま芋を使ったカルシウムたっぷりの「かみかみごはん」です。鹿児島県の学校給食で考えられたため「達者」という方言が料理名になっています。

2月の旬の食材は、ほうれん草、大根、小松菜、カリフラワー、春菊、れんこん、サケ、イワシ、いよかん、りんご、みかん、はっさくなどです。国産食材を積極的に食べて、国内産業を応援しましょう！

