

2月給食だより

令和7年1月30日
調布市立国領小学校
栄養士 杉田 茉優

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

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。

夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味
秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

2月の献立紹介

17日～21日 ブックメニュー

2月17日から21日の読書週間は、給食で本にちなんだ献立となっています。使用した本は図書室で借りられますので、ぜひ読んでみてください。

使用した本

- ・「ドリトル先生航海記」「博士の愛した数式」「つきよのキャベツくん」「うどんやのたあちゃん」「千両みかん」「大どろぼうホッツェンプロッツ」
- *博士の愛した数式は、図書の先生に聞いてね！

なぜ、節分に豆をまくの？

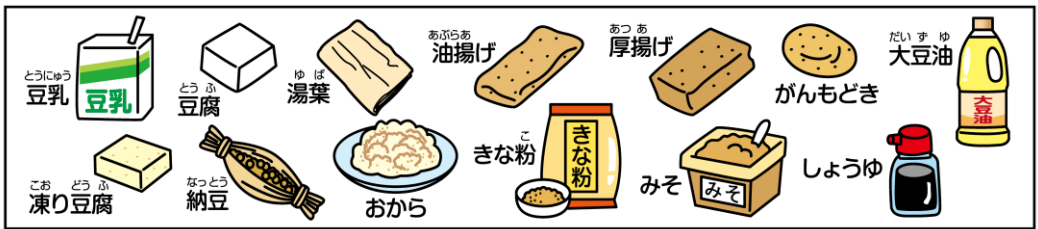


季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べると健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※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

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。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。



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの際に取り入れてきました。

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき はん 赤飯	おこし汁	いとこ煮

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
※姉妹都市木島平村からは「えのき、しめじ、りんご」が届きます。
※今月の地場産の野菜はお休みです。