



2月給食だより

令和8年1月30日
調布市立染地小学校
校長 八木橋小百合
栄養士 加藤 純子

ミラノ・コルティナオリンピック献立

2月7日(土)の早朝に開会式が行われる、ミ



ラノ・コルティナオリンピックに合わせ、イタリアの料理を給食に取り入れました。フォカッチャは古代ローマ時代から伝わる平たいパンです。ズッパ・ディ・ペツシェは魚や貝などをトマトで煮込んだスープ料理で、今回はオープンで蒸し煮にして作ります。バーニャカウダはイタリアの郷土料理のひとつで、アンチョビやにんにくを使ったソースを作ります。パンナコッタは生クリームを主役にしたデザートです。今回はいちごを加えて仕上げます。

2月の読書月間 フックメニューの紹介

4日(水)こまったさんのシチュー



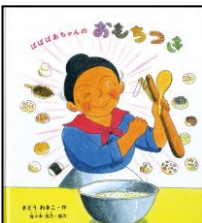
チキンクリームシチュー
寺尾輝夫 作
岡本颯子 絵
あかね書房

12日(木)大根はエライ



おろしスパゲッティ
久住昌之 文・絵
福音館書店

17日(火)ぼぼあちゃんのおもちつき



五平もち
さとうわきこ 作
佐々木志乃 協力
福音館書店

25日(水)忍者サノスケじいさん にくまんだいすきの巻



手作り肉まん
なすだみのる 作
あべはじめ 絵
あかね書房

27日(金)ねえさんといもうと



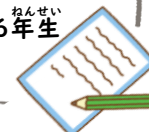
レモネードゼリー
シャーロット・ゾロトウ 作
マーサ・アレキサンダー 絵
矢川澄子 訳
福音館書店

お楽しみに！
すべて図書室で
借りられます。



6年生家庭科学習献立

6年生の家庭科で一人一人が1食分の給食の献立を考える学習をしました。その中から各クラス2名の献立を給食で実施します。始めに栄養士が、立案のポイントとして栄養のバランス、彩り、味や食感・香りの組み合わせ、調理方法等を考えるよう伝え、料理カードやiPadを用いてそれぞれ献立を考えました。思いのこもった献立が多く、給食で実施するものを選ぶ際は、調理員さんと共に関わり悩みました。6年生のイメージに沿うよう、全力で作りますので楽しみにしてください。



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のためにに行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

よくかんで
食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



え ほう ま
恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
「南南東」

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がイガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では
トマトに注意が
必要です。

