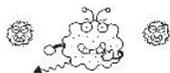


# 給食だより

調布市立滝坂小学校  
校長 鈴木 祐介  
栄養士 山本 美杏

寒い日が続く、空気も乾燥しています。

風邪を予防するためにも、まずは手洗いとうがい、そして体を温めること、湿度を保つことが大切です。



体を温めるには、マフラーや手袋を使ったり厚着をしたりするよりも、ご飯を食べることが効果的です。

いくら外から温めても、おなかの中から温める「食事」にはかないません。

朝ごはんはんにホットミルクやみそ汁、温かいスープを飲めば、水分補給もできて一石二鳥！

朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

さらに、マスクをつけて湿度を保てば、インフルエンザや風邪をひくことなく寒い冬を乗り切れます。

## 節分と立春

2月4日は立春です。この日を境に、「暦のうえでは「春」になります。

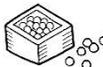
まだ寒いのに春？と思うかもしれませんが、「春になる一番初めの日」なので寒くてもしかたないのです。

そして、立春の前日は節分です。

節分と言えば、「豆まきをする日」ですが、なぜ、豆をまくか知っていますか？

### 豆知識

#### その1 実は大晦日！



旧暦では立春が1年の始まりで、今でいう元旦と考えられていたのが立春の前日です。「節分」は大晦日にあたります。そこで、豆まきをして1年間の災いを払い、新年を無事にすごせるようにと願いを込めていました。

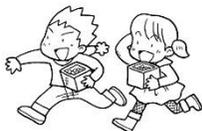
#### その2 恵方巻きって？



包丁などで切っていない太巻き寿司のことで、恵方（神様のいる方向）に向かって、目を閉じて願い事をしながら食べると願いが叶うと言われています。今年の恵方は東北東です。太巻き寿司は福を巻き込むということで縁起が良いとされ、七福神にちなんで、権五郎・きゆうり・かんびょう・うなぎ・伊達巻き・でんぶ・にんじんなどの7種類の具を入れて作ります。恵方巻きの習慣は、大阪府など近畿地方で昔から親しまれていたものが全国に広まったと言われています。恵方巻きを食べている間は「しゃべってはいけない」といわれています。

#### その3 まくのは大豆だけではない？

北海道や東北地方などでは、殻つきのピーナツをまくところもあります。ちなみに、殻つきのなので、殻をむけばきれいということで、まいた後に拾って食べるそうです。



## 今月の献立紹介

### 3日(月)「節分メニュー」



七福神にちなんでイワシ・高野豆腐・にんじん・かんぴょう・いんげん・干し椎茸・生姜を使ったちらし寿司を作ります。手巻き海苔でまいて、セルフ恵方巻きを作しましょう！

節分には、「終」の枝にいわしの頭をさして飾りますが、この日は「いわし」をちらし寿司に入れました。

また、福豆の豆には霊力があるとされていて、歳の数の豆を食べると良いと言われています。

### 20日(木) みかんの皮むき大会



給食委員会の冬の恒例イベント「みかんの皮むき大会」があります！

クラスで一番細く長く切れずに皮をむいたお友だちのみかんの皮を掲示します。

今年は誰が一番上手にむけるでしょうか？

### 27日(木) フックメニュー「ホットケーキ」



(参考：『ホットケーキ』（ノルウェーの昔話 訳：松岡享子)

おなかをすかせた7人の子どものためにおかあさんがホットケーキを焼きます。

しかし、ホットケーキがコロコロとこころがって外へとびだしてしまいます・・・。

滝坂小学校では、毎日500人分の給食を作っていますが、ホットケーキを1枚1枚焼く

ことは難しいので、丸いカップに生地を流して焼きます。

図書委員さんからの提案でチョコソースをかけて提供します！

### 注目！旬の食材

#### ★なぎ

S&Aの伊藤さんから届く、調布産の地場野菜です。

#### ★みかん・はるみ

2～3月は甘みのあるかんきつ類が旬を迎えます。



### 保護者の皆さまへ

1月6日の給食費の引き落としの際、システムエラーのため、通帳に記帳された文面が「12月分」となっていました。正しくは、「1月分」となりますので、ご了承ください。

再度のお願いになりますが、2月5日(水)は今年度最後の給食費引き落とし日です。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いたします。なお、学級閉鎖を行ったクラスも1月下旬に配布した2・3月分給食費のお知らせのとおり徴収させていただきます。学級閉鎖期間中に取消ができた食材費分は、今後、果物等で充当させていただきますのでご了承ください。