



食育だより 2月

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだ寒さの厳しい日が続きます。病気に負けないように毎日の食生活を大切に、好き嫌いせずにバランスよく食べましょう。

成長や健康のためだけではない食事の役割

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をするこゝで人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるでしょうか。

目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。



身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おともも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



今月の給食より

- 行事食等 節分献立・2日 バレンタイン献立・14日 中学3年生受検応援献立・19日 ひな祭り献立・29日
- 季節の料理 いわしのから揚げ、福福豆、ポトフ、大根と里芋の煮物
- 地場産物（飯能市産） 米、大豆
- 旬の食材 鱈、ほうれん草、ブロッコリー、大根、白菜、長ねぎ、いちご、はるか（日向夏から生まれた柑橘類）いよかん

小学校6年生作成献立

小学6年生が家庭科「こんだてを工夫して」の学習の中で2月の給食の献立を考えました。自分たちが食べたいメニューばかりではなく、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせ、季節や値段も気にしながら新しい発想の献立ができあがりました。

- 1日 ソフトフランスパン ハンバーグデミグラスソース 貝たくさんスープ フライドポテト いちご 牛乳
 - 2日 6年生考案、行事食「節分献立」として「鬼のパンツスープ」
 - 7日 ごはん クリスピーチキン なめこ汁 ほうれん草のごま和え 牛乳
 - 8日 食パン チョコクリーム ポークビーンズ キムチスープ 牛乳
 - 13日 子どもパン ロールキャベツ風肉団子のスープ ポテトカルボナーラ 牛乳
- ※考えたのはロールキャベツでしたが給食用にアレンジします。

2月3日は

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



節分にまつわる食べ物として大豆、いわしがあります。これにはそれぞれいわれがあります。大豆は邪気を払う霊が宿っていると考えられ“魔”を“滅”することから炒った豆を食べて1年の健康を願い、いわしは焼いた匂いが鬼が嫌いだそうで家に入ろうとする鬼を追い払うとされています。他にも全国的に有名になった恵方巻やけんちん汁、福茶があります。

給食では2日にいわしのから揚げ、鬼のパンツスープ、福福豆を作ります。鬼のパンツスープは「節分献立」として6年生が考案した鬼がはいている黄色と黒のパンツをイメージしたスープです。



【 ブロッコリー 】

ブロッコリーはもともとキャベツや白菜と同じ仲間で、私たちが普段食べているのは「つぼみ」の部分です。ビタミン・ミネラル・食物繊維などどれも豊富で特にビタミンCはレモンより多く含まれます。

【 だいこん 】

だいこんの原産地は地中海沿岸から中央アジアといわれ、古代エジプトではピラミッド建設をした人々の食料になっていたそうです。日本へは稲作文化とともに伝わりましたが栽培が盛んになったのは江戸時代からです。現在では、じゃがいもの次に多く栽培されていて、煮物などの料理だけではなく切干大根や漬物のような加工品も作られています。白い根の部分にはビタミンCが多く、消化を助けるジアスターゼという酵素が含まれています。