

給食だより

令和6年度

2月号

家庭数

令和7年1月31日

西東京市立栄小学校

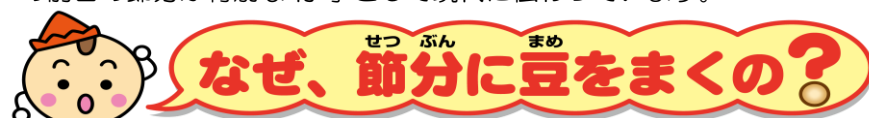
栄養士 新井美有

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。

気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、ウイルスが活発になる季節です。手洗い、うがい、早寝・早起き、こころがけ、栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



鬼は外、福は内

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「豆をいれる＝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個の豆を食べて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。



大豆からできるもの



☆2月の献立から☆

3日（月）★節分献立

季節をわけるとい意味の節分。節分の翌日は、二十四節気の「立春」です。今年の節分は日曜日なので、翌日の3日に節分献立を実施します。鬼が嫌ういわしを蒲焼きに、豆まきに用いる大豆は、きな粉をまぶして「きなこ豆」としていただきます。

7日（金）★世界の料理【オランダ】

今月の世界の料理はオランダです。オランダはチーズの輸出国として有名です。チーズを使って「ハムチーズトースト」を作ります。海に囲まれたオランダでは、新鮮な魚介類が多く獲れるのでキベリングという白身魚のフライがよく食べられています。「エルテンスープ」は、えんどう豆をたっぷり使ったスープです。

12日（水）★体力向上献立 風邪予防メニュー

寒さが厳しい季節です。西東京市栄養士会では、風邪などの体調不良を引き起こさないようにビタミンをしっかりと摂取できる市内共通献立を考えました。体力向上献立を食べて、寒い冬を乗り切りましょう！