

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校

栄養教諭 蓮見 治美

No.11 R8.1.30

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、ヒイラギイワシ（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（邪氣）”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

福豆

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+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。

よくかんで食べよう！

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“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」

※いり大豆や落花生は、窒息する危険性があるため、小さなお子様に食べさせる際には、ご注意ください。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

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ると、口の中や喉がピリピリ・イガイガヒたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。例えば、スギ花粉症ではトマト（生）に注意が必要です。違和感があったら食べずに、アレルギー専門医にご相談ください。



キャベツの梅おかかあえ

1/26（月）の給食に登場しました。



材料（山盛り4人分）

キャベツ3枚（200g） きゅうり1本（100g）
もやし1/2袋（100g） にんじん5cm（80g）
しょうゆ・砂糖 各大さじ1
練梅チューブ5cm（好み）かつお節1袋（2g）

作り方

- ① キャベツ・にんじん・もやしはせん切りにして茹でて、水をきる。
きゅうりもせん切りにする。（野菜は、他のアレンジしてもOK！）
- ② しょうゆ・砂糖・練梅を混ぜて、①の野菜と、あえる。
- ③ かつお節を仕上げにまぶす。味をととのえて完成。冷やして召し上がり。

«冬に美味しい魚＆漢字クイズ»
わかったかな？

こたえ



タラ一鰯ー④ ブリ一鰯ー② ヒラメ一鰯ー⑤
フグ一河豚ー③ マグロ一鮪ー① アンコウ一鮫鰯ー⑥



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネ（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・

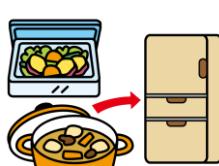
賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限

の違いを理解し、食品を使い切る。

消費期限

過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限

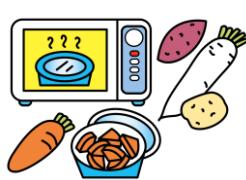
おいしく食べることができる期限



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



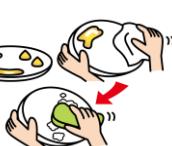
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



1月28日（水）給食委員会による集会

学校給食週間（1月24日～30日）に合わせ、給食委員会が劇・クイズ・スライドのグループに分かれて発表をしました。

劇：テーマ「給食の過去・現在・未来について」 脚本は6-2児童が考えました。

クイズ：給食に関する3択クイズ6問 **スライド**：昔の給食紹介と生ごみリサイクル土壌について

生ごみリサイクル土壌については、1月の委員会活動時に西東京市資源循環推進課の方から、西東京市で出た食品ごみを「肥料にリサイクルした土」を提供していただきました。また、食品ごみは「もえるごみ」として「ごみの処理施設」で燃やされるが、食品ごみは水分を多く含んでいるため、燃やすのにたくさんのエネルギーを使い二酸化炭素がたくさん出ること、二酸化炭素がたくさん出ると地球温暖化につながっていってしまうことも教えていただきました。

体育館の舞台に立ち、緊張している様子も見られましたが、それぞれの役割をしっかりと果たすことができました。3択クイズは答えが発表されるたびに子どもたちの歓声があがり、学年を越えてみんなで楽しむ姿が見られました。

【当日のクイズより】（正解は右下を見てね。）

《問題1》芝久保小の給食の始まりはいつからでしょう？

- ① 昭和44年 ② 平成元年 ③ 昭和25年

《問題2》1月13日のすまし汁に入っていたかまぼこはどんな形だったでしょうか？

- ① あじさいの花 ② チューリップの花 ③ 梅の花

