



給食だより

令和7年1月31日
住吉小学校 第12号
校長 小林 宏
栄養士 長谷川 美佳

2月といえば、豆をまいて鬼を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。



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

※ 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、体をつくるたんぱく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月のきゅうしょくもくひょう ▶ しょくせいかつについて かんがえよう



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに、牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？

牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。

寒くなると給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

今月の旬の食材



今月の地産地消



1月の主な食材の産地 毎月、前月分をお知らせしています。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	きゅうり	千葉県・高知県	もやし	栃木県
赤米	岩手県	ごぼう	青森県	えのきたけ	長野県
黒米	岩手県	こまつな	西東京市・埼玉県・茨城県	きくらげ	西東京市
麦	国産	しょうが	高知県	しいたけ	西東京市
押し麦	国産	セロリ	静岡県	まいたけ	新潟県
きび	岩手県	だいこん	西東京市・神奈川県	マッシュルーム	国産
干瓢	国産	たけのこ	国産	さけ	北海道
小豆	国産	たまねぎ	北海道	ホキ	ニュージーランド
大豆	国産	チンゲンサイ	茨城県	ししゃも	ノルウェー
わかめ	国産	ながねぎ	西東京市	いか	ペルー
さつまいも	千葉県	にんじん	西東京市・千葉県	ちりめんじゃこ	兵庫県・瀬戸内
さといも	埼玉県	にんにく	青森県	おかか	静岡県・九州
じゃがいも	北海道・鹿児島県	はくさい	西東京市	豚肉	茨城県
枝豆	北海道	パプリカ	茨城県	鶏肉	茨城県
かぶ	千葉県	ブロッコリー	香川県	鯨	太平洋
カリフラワー	熊本県	みずな	茨城県	たまご	青森県
キャベツ	西東京市・愛知県				