

2月給食だより

令和7年1月31日
西東京市立田無小学校
栄養士 山下 光

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるて食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材



★さつまいもとチョコチップのカップケーキ レシピ★

給食のカップケーキのレシピが知りたいという声をいただきました。給食では毎月いろいろなカップケーキを出しています。今回の紹介するのは児童が考えたメニューです。ご家庭でも作ってみてください。

材料 (4個分)

- 薄力粉 50g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- バター 10g
- 砂糖 30g
- たまご 1個
- 塩 少々
- チョコチップ 10g
- さつまいも 50g
- 粉砂糖 適量

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく
- ② さつまいもは1cm角に切る
- ③ バターは溶かし、砂糖、たまご、塩と混ぜ合わせる
- ④ ③に①②チョコチップを加えて混ぜる
- ⑤ カップに入れて180℃のオーブンで20分焼く
- ⑥ あら熱を取り、粉砂糖をかけて出来上がり



年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

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？



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。

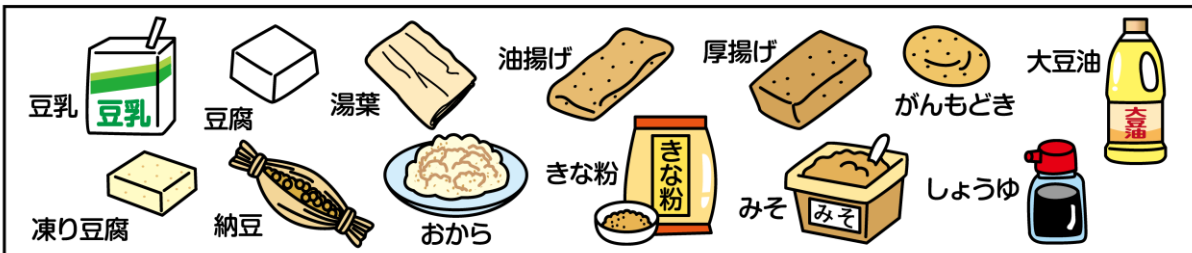
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

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



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。



年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮