



2月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和 7 年 1 月 29 日

朝晩の寒さの厳しい日が続く今日この頃ですが、節分の翌日は立春です。立春を過ぎれば暦の上では暖かい春の到来ですね。寒さに強い栄養素【たんぱく質・ビタミン A・ビタミン C】をたっぷりとって、運動と睡眠を確保し、【手洗い・うがい】をしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう

かんが しょくじ

今月の給食目標: マナーを考えて食事をしよう

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

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？



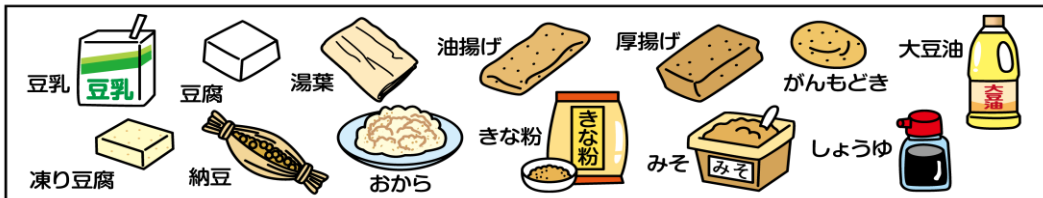
鬼は外、
福は内

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。昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや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。豆まきの後に、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。

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す。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・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮

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取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。吐き気があっ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行うことが重要です。

おすすめの食材



線でつながろう! 冬の食べものの漢字 & 英語クイズ

冬においしい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

林檎	ぶり	radish
蓮根	だいこん	lotus root
鰯	りんご	oyster
白菜	れんこん	apple
牡蠣	かき	yellowtail
大根	はくさい	chinese cabbage

こたえ

林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鰯—ぶり—yellowtail
白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish