



2月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和8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】をたっぷりとり、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



1年の幸福を願う「節分」の行事



「豆」をもっと好きになろう!

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、ヒラギワシ(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(邪気)」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に行っていった風習が始まりとされています。(※諸説あります)

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類あります。乾燥させて長く保存できるのが魅力です。



日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。

節分にまつわる食べ物

2026年の恵方は「南南東」

福豆

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+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

太巻きすし。その年の歳神様がいとされる「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。



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、カーボ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「省エネルギー(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繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?

大豆からできるもの



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	おこ汁	いとこ煮

買い物

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。

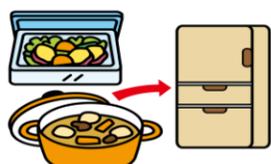


保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、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。



調理

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。

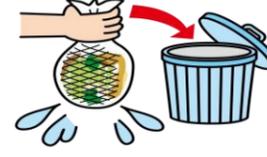


ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

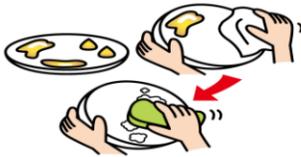


片付け

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すっぱなしにしない。



ブロッコリーのヒミツ

このブロッコリーの部分は何か知ってる? Hi! ほくはブロッコリー!

ほうちゅうておくと、菜の花が咲くんだよ。花は実のつぼみなんだ。花は実になるための栄養があるよ。つぼみにはビタミンC、食物せんい、β-カロテン、鉄分、葉酸。

美味しく食べてね!

じょうぶな体づくりのお手伝いをしよう!