

給食だより2月号

令和8年2月2日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世

今年の節分は2月3日です。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では、春は1年の始まりとされ、特に大切にされていました。暦の上では春ですが、1年で一番寒い季節です。寒いときは服を着こむよりも、食事で体を中から温めるのが一番です。十分な休養をとり、風邪や寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

各地で違う 節分

かけ声

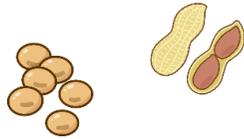
まく豆

食べ物



多くは「鬼は外、福は内」ですが、名前に鬼がつく神社や縁のある地域では「鬼は内、福も内」。「福は内」しか唱えないところもあります。

いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越・九州南部などや家庭によって、殻付きの落花生をまきます。後で拾いやすく、衛生的なことが理由といわれています。



関東:けんちん汁



関西:恵方巻
いわし



四国:こんにゃく



信州・出雲の一部:
節分そば



こどものころから身につけさせよう、減塩生活

1日の食塩摂取目標量と 給食1食分の目標量

年齢	男子	女子
6~7才	4.5g未満	
8~9才	5.0g未満	
10~11才	6.0g未満	
12~14才	7.0g未満	6.5g未満
15才以上	7.5g未満	6.5g未満
給食1食	2.0g未満	2.0g未満

減塩のポイント 調理の工夫

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やレモンなどの酸味を上手に使う。
- ・汁物はだしをしっかりとって、具を増やす。

ALT Alice先生の出身国マラウイってどんなところ？

マラウイは「アフリカの温かい心」と呼ばれる、アフリカ南東部の内陸国で、国土の多くをマラウイ湖が占め、豊かな自然と親切的な国民性が魅力の国です。Alice先生もとっても親しみやすい先生です。では、マラウイではどんな食事をしているのだろうか？ということで、調べてみました。主食として欠かせないのが、トウモロコシの粉を練って作る「シマ」。自給自足の農業文化のおかげで、新鮮な野菜もたくさん食べます。調理法はシンプルで、煮る・焼く・蒸すが主流で、素材本来の味を大切にしています。2月18日(水)の給食はマラウイ料理を給食用にアレンジして、日本でも手軽に手に入る材料で作りました。



パリパリチキン

材料	2人分
鶏モモ肉	300g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
きざみにんにく	ひとかけ
パプリカパウダー	小さじ1
ローリエ	1枚
オレガノ	少々
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
チリパウダー	お好みで

作りかた

- ①ビニール袋や保存袋に調味料を入れてもみもみして、鶏肉を加え混ぜあわせる。
- ②冷蔵庫で30分以上漬ける。
- ③200℃に予熱をしたオーブンで20分焼く。(フライパンで焼いても可)

*「パリパリ」とは、日本語で「ピリピリ」と同じ意味で唐辛子のことです。辛さは好みで調整してください。

わたしたちにもできること

- ・味を確かめる前に、しょうゆや、ソースを使わない。
- ・しょうゆやソースは、料理に直接かけないでつける。
- ・ウインナー・ハム・ちくわなどの加工食品は控えめにする
- ・ラーメンやうどんなど麺類のスープはできるだけ残す。

給食で取り組んでいること

- ・無塩パンの活用 (2月5日(木)に実施)
 - ・だしの味をかかせて、みそを減らす。
 - ・味付けご飯の調味料を見直しをしました。
- 給食での取り組みも参考に、ご家庭でも減塩生活に取り組みましょう。