

給食だより 2月号

令7年1月30日
大田区立池上小学校
校長 平林 里美
栄養士

感染症が流行っています。手洗い・うがいを丁寧にしましょう。また朝・昼・晩の3回の食事をしっかりとって病気に負けない体を作りましょう。

◎2月3日 節分

節分は「季節の分かれ目」という意味で、もともとはそれぞれの季節の始まりである「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、現在では「立春」の前日のことを「節分」と呼んでいます。冬から春に季節が移り替わる立春は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていて、その前日の節分は犬みそかのような位置づけで特に大切にされてきました。

（節分の風習）

豆まき…いいことが家の内にきて悪いことが外へ出ていくように「鬼は外、福は内」と声を出して豆をまきます。



福豆…自分の年の数、または自分の年の数より一つ多く豆を食べます。



恵方巻…その年の縁起のよい方向「恵方」をむいて、ひとことも話さずに太巻き寿司を丸ごと食べます。



やいかがし…冬の枝にいわしの頭をあぶって刺したものを、家の入口につるします。いわしのおいと冬のトゲで鬼を追ひ払います。



◎大田区学校給食週間

大田区では、全国学校給食週間が始まる1月24日から「海苔の日」の2月6日までの2週間で「大田区学校給食週間」としています。学校給食について理解を深め、大田区にゆかりのある食材や献立について知る機会とすることを目的としています。池上小学校では、期間中に次の献立を実施します。

2/3
(月)

大田区生まれ！ たこぺったん

たこぺったんは、大田区の馬込東中学校の栄養士が、子どもたちからの「たこ焼きが食べたい」というリクエストを受けて考えた料理です。大田区の給食の人気献立のひとつになりました。



2/5
(木)

大田区×東邦大学 くいしん坊はねびょん未来いきいき献立

東邦大学と大田区の栄養教諭・栄養士が連携し、献立の共同研究・開発を行っています。今年度は、減塩と食物繊維が多く取れる献立の2つのテーマで献立開発を行いました。その中から、減塩をテーマに考案した「にんじンドレッシングサラダ」を作ります。ドレッシングにすりおろしたにんじんと玉ねぎを入れ、野菜に絡みやすくすることでドレッシングの使用量を減らす工夫をしました。

2/6
(金)

2月6日は海苔の日！ 海苔の佃煮

大田区大森では昔、海苔の養殖が盛んに行われ、「海苔のふるさと」と呼ばれていました。今も海苔屋さんがたくさんあります。

※2月3日(火)は節分、4日(水)は立春の献立を実施します。

みそ汁の具人気ナンバー1は？ 池小ベスト3 みそ汁

11月に実施したアンケート結果から池上小で人気のみそ汁の具ベストスリーが入ったみそ汁を作ります。