

食育だより

目標：よくかんで食べよう



令和8年
2月号
大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

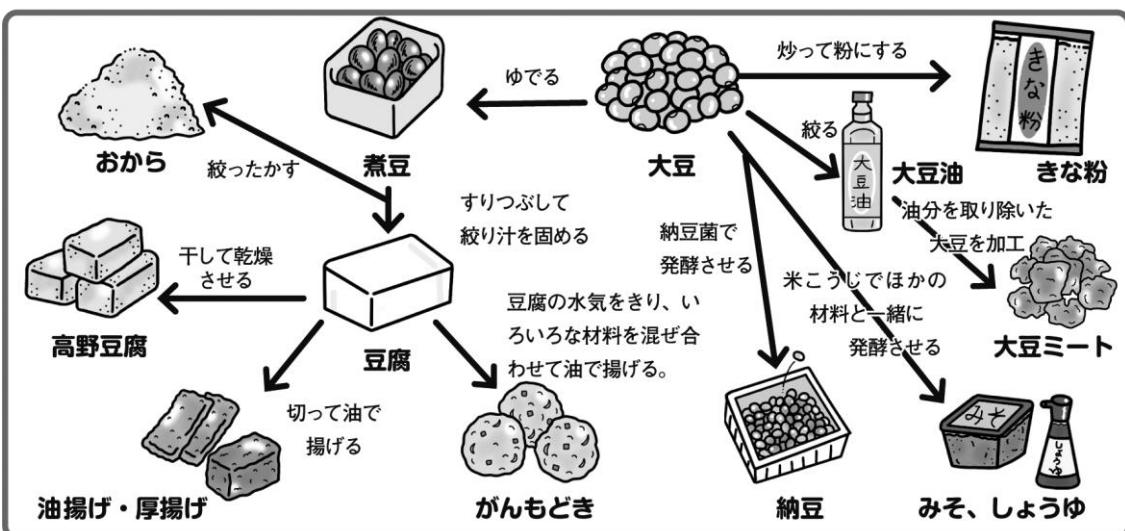
福は内、
鬼は外!

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



今月の給食

<大田区学校給食週間>

- ・2日 東京都産の食材を多く使い、東京都にちなんだ献立です。「深川めし」は東京都深川発祥の（月）漁師料理です。漁師がアサリのむき身のみそ煮をご飯にかけた物を食べていました。その後、お弁当用にしょうゆでアサリのむき身を煮たものをごはんに炊きこんだのが「深川めし」の始まりです。「ちゃんこ鍋」は相撲部屋が多い東京都両国が発祥と言われています。にんじん、はくさい、ねぎ、小松菜、さつま揚げは東京都で作ったものを納品いただく予定です。「蒲田黒湯温泉ゼリー」は黒湯をイメージした黒砂糖のゼリーです。
- ・3日 2月3日は節分です。節分には「一年間健康に過ごせますように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事です。豆をまき、邪気を払いします。イワシの強いニオイが悪いものを近寄らせないとされて、イワシを焼いたり、イワシの頭を玄関に飾ったりしていました。献立は「いわしのかば焼き丼、牛乳、みそけんちん汁、福豆」です。福豆は炒り大豆に給食室で薄く砂糖衣をつけます。
- ・4日 「食いしん坊はねぴょん未来いきいき献立」です。東邦大学と栄養教諭・栄養士が連携し、減塩と偏食改善をテーマに健康増進に向けて開発された献立です。塩分量を減らし、おいしく好き嫌いなく食べられたりするように食材の組み合わせや調理を工夫した献立です。
- ・5日 1960年代学校給食の主食のメニューはパンのみで、当時の給食のパンはあまりおいしくはありませんでした。主食用の小麦粉をおいしく食べられるように考え、うまれた「ソフト麺」を食べます。うどんの汁をかけるうどんのように食べることができ、ミートソースをかけるとスペaghettiのように食べられる「ソフト麺」はこどもたちに人気のメニューでした。5日の給食では、うどんの汁をかけてうどんのように食べます。
- ・6日 大田区大森で江戸時代中期から始めた海苔の養殖は昭和38年春に長い歴史に幕を閉じました。大森は海苔問屋が多く残り、全国に販売する海苔の流通の要になっています。大田区の歴史に触れる機会として、2月6日の「海苔の日」に給食で海苔を使った献立を提供することになりました。当日は、給食室で作った「海苔の佃煮」を食べます。市販のものとは違った優しいあじわいです。

<6年生リクエストメニュー>

6年生のみなさんに「もう一度食べたい中萩中小学校の給食メニュー」のリクエストをとりました。可能な限り、2月と3月の給食に取り入れました。献立表に6年生がリクエストしたメニューには★印をつけました。

給食の思い出

ともだちと一緒に楽しく給食をたべたこと。

おかわりじゃんけんをしたこと。

はじめて「きなこ揚げパン」を食べたときに、大変だったこと。