



令和8年1月30日
大田区立多摩川小学校
校長 福地伸

寒さの厳しい日が続きます。温かく栄養バランスのよい食事をとり、免疫力を高めましょう。この時期は柑橘類が種類豊富に出回ります。お菓子よりも低カロリー・低脂質で、ビタミン類が豊富なので、おやつに取り入れてみてください。

大田区学校給食週間 1月24日～2月6日

全国学校給食週間は1月24日から1月30日まで。それを受けた大田区の学校給食週間は1月24日から2月6日までの2週間実施します。そこで、2月には大田区にちなんだ給食を出します。

また、「みそ汁の具材」人気投票の結果、多摩川小学校の好きなみそ汁の具材ベスト3が決まりました。人気のみそ汁の具材は2月中に出しますので、楽しみにしてください。

- 2月2日（月）好きなみそ汁の具材の1位である「小松菜」を使ったみそ汁を出します。
- 2月4日（水）好きなみそ汁の具材の2位である「白菜」を使ったみそ汁を出します。
- 2月5日（木）大田区発祥であり、大田区のこどもたちに大人気の「たこぺったん」を出します。
- 2月6日（金）2月6日は「海苔の日」です。大田区の特産品である海苔をつかって、佃煮をつくります。
- 2月17日（火）好きなみそ汁の具材3位である「キャベツ」を使ったみそ汁を出します。

教科「おおたの未来づくり」

～6年生が考えた献立が、多摩川小学校の給食に出ます！！～

教科「おおたの未来づくり」の授業で、6年生が食物繊維について学びました。クラスごとに食物繊維を多く取り入れたメニューを考えて、家庭科の授業で調理をしました。彩りや食べやすさも意識してメニューを作っていました。

✿献立の工夫の紹介✿

*2月4日（水）6年3組「枝豆とひじきの炊き込みご飯」

食物繊維が豊富な麦ごはんや枝豆、ひじき、こんにゃくなどを使いました。
見た目を色とりどりにしました。

*2月6日（金）6年2組「わかめとキノコのお味噌汁」

食物繊維たっぷりで簡単に作れます。温かく、体にも良いです。夏でも冬でも食べられます。

*2月10日（火）6年1組「糸寒天の中華スープ」

糸寒天ときくらげは食物繊維が多く、比較的こどもでも食べやすいです。
ニラを加えて色とりどりにしました。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前の日のことをいうようになりました。豆には靈力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追い払うために豆まきを行います。また、恵方を向き、無言で恵方巻を食べるという風習もあります。2026年の恵方は南南東です。

