



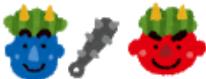
給食だより

No. 16

令和8年1月29日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰

まだまだ寒い日が続いているが、暦の上ではもうすぐ春です。寒さで家にこもりがちですが、自然の中に少しづつあらわれてくる、春の気配を探してみるのもおすすめです。

2月2日は節分です



もともと節分とは、季節が変わる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいました。しかし今では、立春の前の日のみを「節分」というようになっています。節分は、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追い払うおまじないとして、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさした「柊鰯（ひいらぎいわし）」を、玄関や家の軒下に飾ることもあります。

2月3日（火）の給食では、**いわしの蒲焼丼と、大豆を使った五目豆**を提供します。一年の無病息災を願いましょう。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は**良質なたんぱく質**です。そのほか、**ビタミンやミネラル、脂質**も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つ**イソフラボン**や、腸内環境を整える**大豆オリゴ糖**などの成分も含んでいます。



大田区学校給食週間！



←大田区学校給食のキャラクター「食いしん坊はねびよん」

大田区は、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に、**1月24日から2月6日の2週間を「大田区学校給食週間」に制定しました**。大田区ならではの食材や取組に因んだ献立をお楽しみください。

※詳細は献立表をご参照ください。



● 2月2日（月）「みんなが選ぶベストオブみそ汁！」

10月27日（月）から11月14日（金）に全校生徒を対象に「好きなみそ汁具材」の人気投票が行われました。本校のベスト3は**「1位・わかめ 2位・豆腐 3位・油揚げ」**でした。これらの具材を加えたみそ汁を提供するでお楽しみに。

● 2月4日（水）「大田区発祥 揚げパン」

揚げパンは、大田区立嶺町小学校が発祥とされています。当時の調理員さんが固くなったパンを油で揚げて砂糖をまぶし、学校を休んだ子どもに届けさせたことがはじまりです。大田区の小学校出身の柴田先生によると、揚げパンの日には、ワンタンスープと一緒に出たそうです。



● 5日（木）「食いしん坊はねびよんオススメ☆減塩メニュー」

区内栄養士と東邦大学が、減塩をコンセプトに共同で開発したメニューです。コーンライスには焦がしバター醤油を加えることで、香ばしい風味をプラスし、少ない調味料でもおいしく食べられるよう工夫しました。また、ツナとポテトのソテーにはカレースパイスを、ミネストローネにはトマトを活用することで香りや旨味をプラスし、満足感をアップさせました。おいしい減塩メニューを、ぜひ体感してみてください。



● 2月6日（金）「大田区 海苔の日」

2月6日は「海苔の日」です。飛鳥時代に制定された「大宝律令」によると、当時、海苔は税の一つとして納められていたそうです。この史実に基づき、全国海苔貝類漁業協同組合が、大宝律令が施行された2月6日を「海苔の日」に定めました。大田区の大森地区は、江戸時代の中期から昭和初期まで、海苔づくりが全国一を誇っていたため、今でも多くの海苔問屋が残っています。給食では、海苔、しょうゆ、砂糖などを一緒に煮詰めた**のりの佃煮**を手作りします。