



# 給食だより

台東区立谷中小学校  
令和7年度2月号



## 2月の栄養目標 よくかんで食べよう



よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、健康を保つためにとても大切です。この機会に、普段食事の時にどのくらいかんでいるか意識してみましょう。一口の量を少なめにし、よくかんで食べると、唾液の分泌が促進されて味もよく分かり、より食事を楽しめるようになります。

### だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。  
だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



菌の増殖を抑える



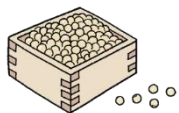
歯の表面を修復する



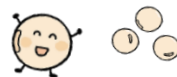
かむ回数を増やすためには、かみごたえのある食べ物を意識して食べる、調理する時に食材を大きめに切るなどの工夫もしてみましょう。昔と比べて現代の食事はやわらかい食品が多くなる傾向にあるので、きのこ、ごぼう、れんこん、豆などの、繊維質が多いかむ必要のあるものも積極的に取り入れてみましょう。おやつに、スルメや乾燥の小魚などもおすすめです。

また、食事の時に飲み物や汁物などの水分で流し込む習慣をつけないようにすることも心がけましょう。





# せつぶん 2月2日は「節分」です



節分とは、「季節の分かれ目」という意味があり、立春の前の日のことをいいます。立春の日は年によって変わるため、今年は2月2日になります。節分の日には豆まきをして、災いや病気をはらい、1年の健康を祈願する風習があります。豆は、米と同じようにエネルギー源となり、霊力をもつとされていました。豆を年の数、または年の数に1つ足して食べると、豆の力をいただけるといわれています。

地域により、魔よけや厄払いのために「節分いわし」を飾ることもあります。いわしの焼いたときに出る強いにおいで鬼を追い払い、するどい柊（ひいらぎ）の葉で鬼の目を刺すためといわれ、いわしの頭に柊の葉を刺して作ります。



## 2月の給食 ピックアップ



- \* 旬の食材を使った給食 … だいこん、はくさい、長ねぎ、冬キャベツ、こまつな、ほうれんそう、はるみ、清見オレンジ、いちごなど
- \* 節分献立
 
 … 節分にちなんで「いわしのかば焼き丼」「きなこ豆」を提供します。「きなこ豆」は、豆まきに使う煎り大豆に砂糖衣をつけ、きなこをまぶした人気の料理です。
- \* 郷土汁の旅
 
 … 今月は、日本各地の郷土汁を紹介します。  
 北海道「石狩汁」… 鮭の角切りとたっぷりの根菜が入ったみそ汁です。今回は仕上げにバターを少々加えます。  
 青森県「せんべい汁」… 八戸市周辺で江戸時代に生まれた、歴史ある料理です。具たくさんのしょうゆベースの汁に、専用の『かやきせんべい』を入れて煮込みます。  
 鹿児島県「さつま汁」… 鶏肉とさつまいも、その他根菜の入ったみそ汁です。給食では度々登場しています。
- その他の新メニュー … マカロニスープ、野菜のごま酢漬け、もち米しゅうまい、鶏のカレーから揚げ、バンバンジーなど

## ♪ 6年生からのリクエスト ♪



卒業を控えた6年生。12月中に、「もう一度食べたい給食」についてアンケートをとりました！「主食」「主菜」「副菜」「デザート」に分け、それぞれについて1つずつ記入してもらいました。集計した結果、1位になったものを中心に、3月に1組、2組それぞれリクエスト献立を実施します。今月の裏面の献立表に「♪」マークがついている料理は、リクエストに出てきたものです。ぜひ探してみてくださいね♪