



給食だより 2月号



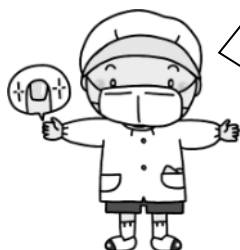
令和8年1月29日
台東区立大正小学校
校長 石原 淳
栄養士 横山美由紀

連日、厳しい寒さが続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。給食室でも、なるべく温かいまま教室に届けられるように、出来上がりのタイミングなど、この時期は特に工夫して調理を行っています。教室に届いた後も、みんなで協力して準備を行えば「いただきます」をするまでの時間を短くでき、温かいまま食べられるので、給食をよりおいしくいただくことができます。これは家での食事にもつながりますね。

おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いてからおおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫をしてみましょう。家でも自分ができることを見つけてお手伝いをすれば、食事時間にゆとりができますね。

給食当番

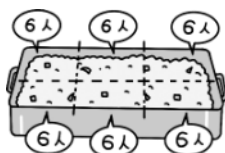


つめは短く切って、かみの毛はまとめてね。
マスクは口と鼻がかけられるようにしましょう。
手洗い・消毒のあと、身支度をととのえます。



衛生的に配ぜんするためにも、配っている間はおしゃべりをしません。当番には必要なこと以外は話しかけないでね。

1人がどのくらいになるか、見当をつけてから盛り付けましょう。算数のかけ算、わり算、分数が使えるよ。

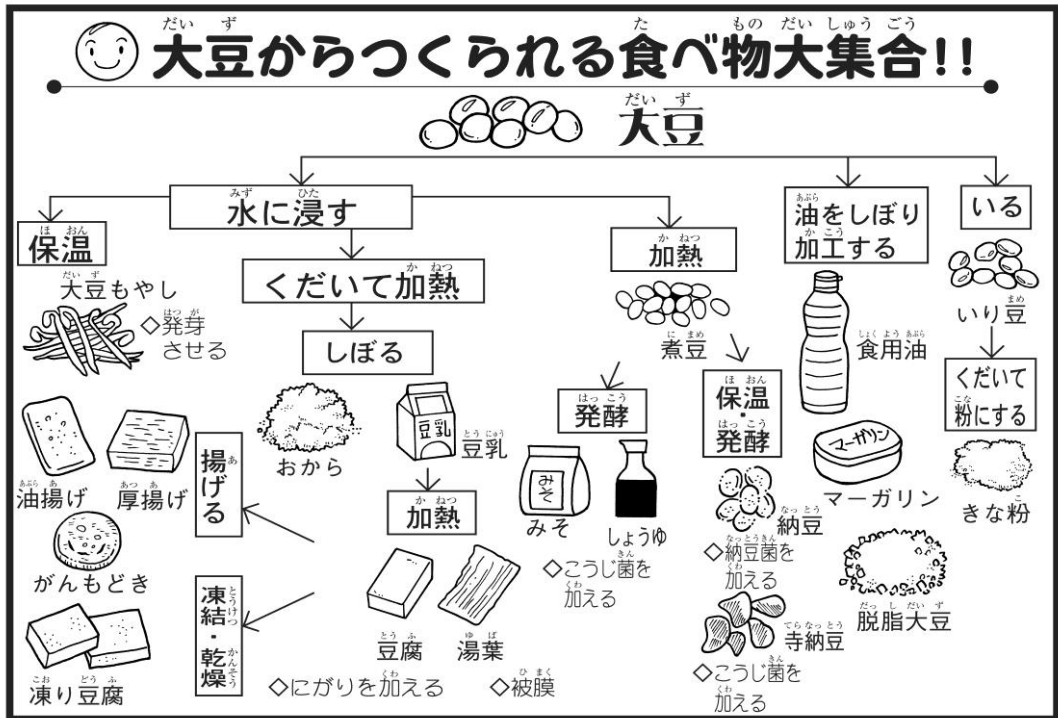


汁の中の具は底にたまりやすいよ。かきまぜながらよそいましょう。



節分です！大豆のひみつ

日本では昔からまじめなことや、体がじょうぶなことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品がつくられています。



節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。

今年は2月3日になります。節分の日には、邪気をはらう行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を 柊 の枝にさして玄関に飾ったりします。

「豆まき」には「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使います。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。家族の健康や 幸せへの願いが込められています。



また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、一年間健康に過ごせるとも言われています。いわしの頭のにおいで鬼を近づけないようにし、 柊 の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うとも言われています。