

体調管理はできていますか？



2025年になって1か月が経ちました。まだまだ寒い日が続いていますが、体調は崩していませんか？
風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをすること」・「栄養をとること」・「よく寝ること」・
「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう！



～節分のおはなし～

「鬼は外！福は内！」

今年も節分の季節がやってきました。節分とは、
季節の節目となる日のこと。

2月3日の節分は、季節が冬から春に移り変わるときです。
まだまだ寒いですが、春はもうすぐそこに来ているか
もしれませんね。

節分の日には『恵方手巻き寿司』『ししゃものピリ辛焼き』
『きな粉豆』が提供されます。



豆にもいろいろあります

大豆(ダイズ)は色別に黄ダイズ、黒ダイズ、
青ダイズがあります。

- 黄ダイズ＝みそ、納豆、豆腐などの加工品
- 黒ダイズ＝黒豆(おせち料理に使われる)
- 青ダイズ＝きな粉、煮豆

※他にも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、
キントキマメなど、いろいろたくさんあります。「豆
は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が
詰まっています。

豆まきに使う豆は…



「大豆」

大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。
また、そのままの大豆ではなく、煎った大豆を使いま
す。豆を煎ることは、鬼(心の鬼)を退治する
という意味を持ちます。



今年の恵方は…「西南西」

近年全国に広まった「恵方巻き」。
その年の神様がいる方角を向き、
無言で巻きずしにかぶりつくと、
その1年は良いことがあるとされ
ます。もともとは関西地方の食文化
だそうですよ。

◇2月の献立◇

- 2月10日(月) 北海道の郷土料理 「どさんこ汁」です。「どさんこ汁」は、北海道の郷土料理です。
どさんことは北海道で生まれたものを意味する言葉です。北海道では広い台地で
たくさんの作物が育ち牛や豚やジャガイモ、ニンジン、コーンなどがたくさん入っ
た汁物です。バターが入った汁物で北海道を感じます。
- 2月18日(火) リクエスト給食 『焼肉ガーリックライス』『パリパリサラダ』『いちご』です。
3年生のリクエストで多かったメニューです。3月にも実施する予定です。
- 2月20日(木) 愛知県の郷土料理『味噌カツ』です。八丁味噌をベースにしたタレでいただく
「名古屋めし」です。

給食の食材の産地(1月分)

細切り昆布-北海道 大豆-北海道 いりごま-パラグアイ すりごま-パラグアイ パン粉-アメリカ・カナダ 小豆-北海道 豆乳-
カナダ ひよこ豆-カナダ コーン-アメリカ 卵-栃木 乾燥わかめ-三陸産 人参-千葉・練馬区 ねぎ-練馬区 大根-練馬 白菜-茨
城 せり-茨城 かぶ-千葉 小松菜-埼玉 さつまいも-茨城 ごぼう-青森 れんこん-茨城 いんげん-鹿児島 にんにく-青森 玉ね
ぎ-北海道 セロリー-千葉・愛知 ピーマン-茨城 ジャがいも-長崎 キャベツ-愛知 まいたけ-栃木 生姜-長崎 ほうれん草-埼玉
もやし-栃木 豚肉-岩手・青森 鶏肉-岩手 和牛肉-大分 鶏ガラ-青森 焼き竹輪-インド・タイ さわら-メキシコ 秋鮭-北海道・
三陸産 クジラ-北西太平洋 ししゃも-カナダ・アイスランド きりたんぼ-秋田 いちご-福岡 オレンジ-愛媛 りんご-長野

2月牛乳産地予定-東京都、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道、山梨県