



2月給食だより

令和7年1月28日

北区立堀船中学校

校長 阿久津 光生

栄養士 青木 真歩

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗いうがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おあめめ食材



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

今月の行事食♪

2/4 節分給食 “豆かりんとう” …今年度の節分は2/3ですが、この日は1年生が校外学習で不在のため、2/4に提供します。豆かりんとうは、豆をお砂糖でコーティングした物になります。どうやって、大豆一粒一粒に砂糖をまわせるのか、ご存じですか？砂糖は水よりもお湯に多く溶ける性質があります。(水と熱湯では2倍以上の砂糖を溶かすことができます)これを利用します。お湯にたくさんの砂糖を溶かして高温のシロップを作った所に、豆を加え火を止め素早くかき混ぜます。すると、大豆にまとわりついたシロップが固まってきます。温度が下がって、溶けきれなくなった砂糖が結晶として現れたのが表面のつぶつぶです。原理を知ると案外簡単そうに思えるかもしれませんが、温度管理やタイミングが結構難しいんですよ。毎年堀船中では、調理員さんたちが上手に作ってくださっています。また、今回の給食では栄養価を考慮して、きな粉も入れてみました。

2/14 バレンタイン給食 “チョコパン” …日本では、バレンタインと言えばチョコレート!コーティング用のチョコレートはとても高価なため、一年に一回提供するのがやっとです。貴重なので、よく味わって食べてくださいね。

ねん ちゅう ぎょう じ 年中行事に か 欠かせない

だい す あずき 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

かがみひら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひがし お彼岸	しちごさん 七五三	ことようか 事八日	とうじ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮

今月の郷土料理♪

- 2/5 きつねうどん(大阪府)・・・江戸時代の大阪は「天下の台所」と呼ばれるほど、物流が盛んで、その中から選り抜かれた食材でうどんを作っていたそう。
- 2/10 のっぺい汁(山口県)・・・”のっぺい”とは、片栗粉で汁にとろみをつけていることを意味しています。人が集まるときにもよく食べられるそうで、行事によって具材も異なるそうです。とろみのおかげで冷めにくいので、冬にうってつけですね。
- 2/12 いもたき(愛媛)・・・元々は伝統行事の”お籠り”でふるまう鍋に、各々が名産品の里芋を持ち寄って煮込んだのが始まりだそう。
- 2/21 のりふで(島根県)・・・汁の中の岩海苔を箸で持ち上げると、筆の先になる様から”のりふで”と呼ばれているそうです。給食では岩海苔が手に入らないため、刻み海苔を入れてみます。当日は筆の先ようになるか、試してみてくださいね。