

# きゅうしょくだより2月号

発行：長岡京市立長岡第六小学校 発行日：令和8年1月30日



2月は「にげる」というように、あっと言う間に「にげて」過ぎてしまう月です。寒い冬が早く去って暖かくなってほしいものですね。2月は暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きます。寒く乾燥していると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。体力をつけるためにも、しっかり「食べる、運動をする、睡眠をとる」ことを意識して元気に過ごしましょう。



## 2月3日は節分です



節分は季節の分かれめと書くように、春夏秋冬の季節の分かれめの意味で、もともとは1年間に4回ありました。現在では冬と春の区切りとなる2月の「立春」の前の日を「節分」と言っています。この季節の変わりめは、病気が災害が起こりやすく、昔の人はこれを「鬼」という言葉であらわしました。

### まめ 豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。豆は自分の年の数、または1個多く食べ、1年の健康や無事を願います。



### いわし

冬の枝にいわしの頭を刺したものを門や軒下に立てます。冬は葉とトゲがあるので、鬼が家の中に入れないようにとの意味があります。鬼はいわしの臭いを嫌うといわれています。



## 日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品



「大豆」は日本人にとって、昔から大切なたんぱく源です。ビタミン類や鉄・カルシウム・食物繊維も多く含んでいます。また大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分が消化・吸収しやすくなっているものや、新たな栄養成分が加わったり、アップしたりしているものもあります。でも、昔に比べると大豆の消費量は少なくなっています。大豆の良さを見直しましょう。

## 中学生が考えた給食

長六小の卒業生も通っている長岡中学校では家庭科で給食の献立を考える授業に取り組んでいます。中学2年生の生徒が冬に旬をむかえる食材を使った献立を考えてくれました。長六小の給食でも2品登場しますよ。中学校生活に思いをはせながら冬を感じて味わってくださいね。

中学生からのメッセージ

2日「豚キムチ丼」大根、もやし、玉ねぎ、白菜キムチなどの食感が心地よいです。味のおいしさに加え、しょうが、ごま油の良い香りや、シャキシャキとした食感なども楽しんでもらいたいです。味は辛すぎないので、辛いのが苦手な人でも食べやすいです。

26日「かぶの中華風スープ」冬に旬を迎えるかぶをたっぷり使っているので、味も良く、体が温まります。片栗粉を加えているので、とろみもあって冬にピッタリのスープだと思っています。ボリュームが少なくならないように鶏肉を加えました。

## 給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。2月の主な食材の産地は以下のとおりです。（資料提供（財）京都府学校給食会）

米 京都  
麦 福井  
発芽玄米 兵庫

地元産物  
小松菜 ほうれん草 白菜  
キャベツだいこん ねぎ 花菜

大豆 北海道  
きなこ 富山  
福豆 北海道

牛乳 全農（南丹市）

牛肉 北海道他  
豚肉 愛知県  
豚ミンチ 愛知県  
鶏肉 京都  
鶏卵 京都

じゃがいも 北海道 さといも 愛媛他  
たまねぎ 北海道 かぶ 京都  
人参 鹿児島 たけのこ 京都  
もやし 岐阜 セロリー 静岡他  
土生姜 高知 にら 高知  
にんにく 青森

いわし 京都  
さば 京都  
つばす 京都・福井  
きびなご 鹿児島  
えび ミャンマー