

2月食育だより

令和8年2月
大山崎小学校



給食時間は食育活動です。

一月の終わりに寒さが本格化し、インフルエンザによる学級閉鎖もありましたね。

体の冷えは様々な病気を招きます。体を温めるようにしましょう。

今年度も残りわずかになりました。今のクラスで食べる給食も残り31回です。

最近気になっているのが、給食を食べ始める時間です。4校時が終わったら、

すぐに給食準備にとりかかれていますか？給食の時間は食育活動の時間です。

さっと準備をして、ゆっくり食べる時間を作りましょう。楽しくおいしく食べられる

時間を過ごしてください。



1年の幸福を願う“節分”の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気を災難を起こす“鬼(邪気)”を追払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭ににぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



え ほう ま
恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる。恵方を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
なんなんとう
「南南東」



給食には出せないけれど…食べられる魚

フグ



フグの刺し身。血の柄が透けて見えるほど、薄く切るのが特徴です。

風船のように膨らむ体の特徴のフグは、フグ目フグ科に分類される魚で、世界の温帯から熱帯地域沿岸に生息しています。日本では、縄文時代の遺跡から骨が見つかるなど、古くから食べられていたことがわかっていますが、テトロドトキシンという猛毒を持つ種類が多く、その部位もさまざまであることから、厚生労働省より食用可能なフグが示されており、さばくのに専門の資格が必要です。大阪では、フグのことを「てっぽう」と呼びますが、これは「当たると命を落とす」ことにかけてのものです。一方、古くからフグの産地として知られる山口県の下関では、縁起を担いで「ふく(=福)」と呼んでいます。淡白な白身魚ですが、上品な味わいと独特の歯ごたえが特徴で、刺し身や鍋料理、から揚げなど、いろいろな料理で親しまれています。

6年生が家庭科で考えた献立が出ます。



① 2/6(金)

キンパ風ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ

② 2/20(金)

チャーハン(卵なし) 牛乳 かしわのこはくあげ 野菜あんかけスープ

③ 2/27(金)

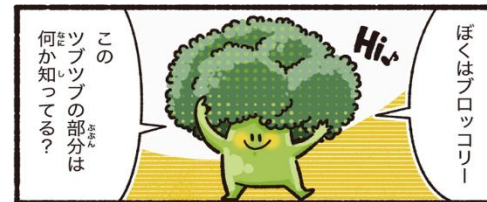
かつおのふりかけごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 冬野菜のスープ

「栄養士のひとりごと」

先月、給食週間が無事終わりました。今年度は学級閉鎖が出てしまい、「ハリーポッターのシェパードパイ」みなさんに食べてもらうことができず、残念でした(;▽;)。

「給食室のいちにち」のスライドをみていただきました。給食室は毎日こんな感じで、調理員さんがみなさんのために「おいしくなあれ」の魔法をかけながら給食を作っています。スライドに私、田中が出てきたのに気が付いてくれたみなさん、ありがとうございます。写真を「絵本風にしてください。」とお願いして作成しました。最近の AI 技術には本当にビックリ(*_*;)です。(栄養士 田中)

ブロッコリーのヒミツ



さむ きび きせつ
寒さ厳しい季節、
旬の野菜でのりきりましょう。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。