



2月の給食だより

令和8年1月30日
足立区立梅島小学校
校長 濑谷 智代
栄養士 宇田川理恵

日に日に寒さが増していますが、いかがお過ごしでしょうか。2月には「節分」があります。節分はちょうど春の始まりである「立春」の前日です。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとて元気に春を迎えましょう。

2月のめあて

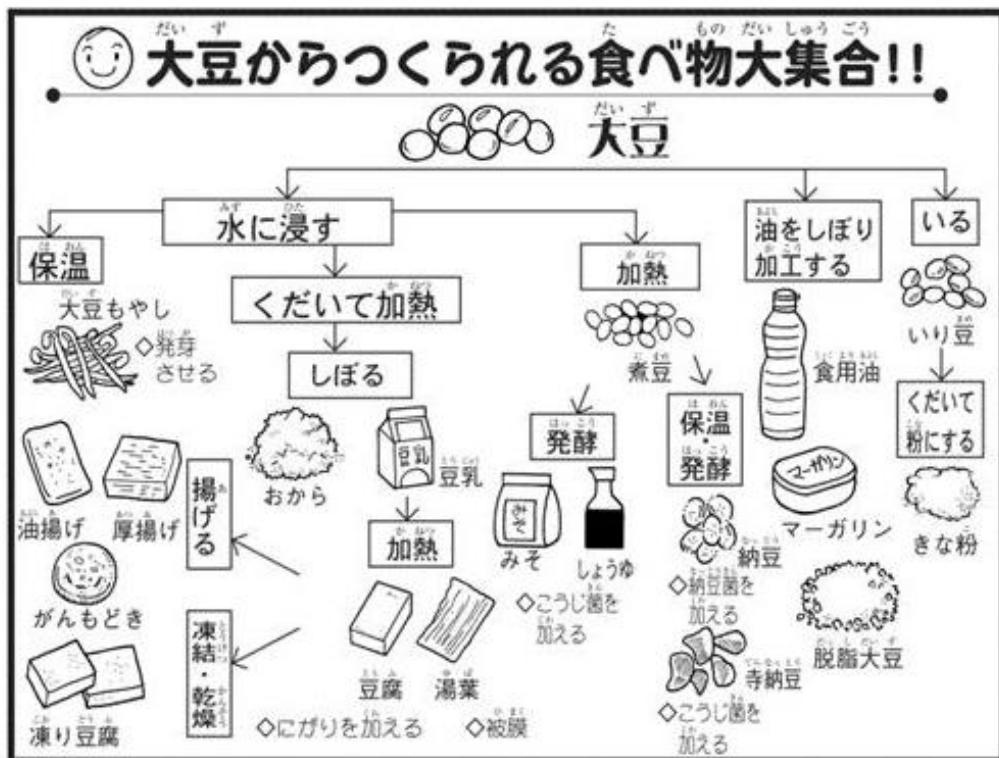
バランスのよい食事をしましょう。

▼昔から親しまれてきた食品“大豆”

2月3日の節分には「豆まき」をします。豆まきの豆には、ふつう炒った大豆を使います。大豆の原産地は中国で、約4,000年以上前から栽培されていたといわれています。日本には、縄文時代から弥生時代にかけて伝わりました。

▼「畣の肉」大豆のパワー！

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畣の肉」と呼ばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ、栄養価の高い食品です。



炒り大豆ごはん

・小イワシの唐揚げ

給食では、「炒り大豆ごはん」と「小イワシの唐揚げ」を作ります。

本来なら、丸干しいわしを食べますが、子ども達が食べやすいように、身の柔らかい広島県産小イワシを使った唐揚げを作ります。

炒り大豆ごはんは、豆まきに使う大豆を炊き込みました。

ご家庭では、ぜひ豆まきや恵方巻づくりにチャレンジしてみてください。



節分

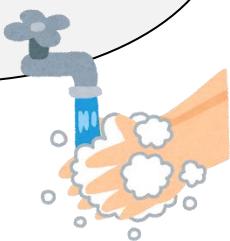
節分とは「季節の分かれ目」のことを指し、「立春・立夏・立秋・立冬」とそれぞれの前日をいいます。本来は1年に4回ありますが、その中でも、冬が終わり、春を迎える大事な意味を持つ「立春」の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。今年は2月3日が節分にあたります。今年の方角は南南東です。

○いわし: 枝の枝に焼いた鰯の頭を刺して、玄関に飾って魔除けにします。

○恵方巻き: 商売繁盛を願い、その年の年神様の方角(=恵方)を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習です。

○豆まき: 前年の悪や穢れを祓い、新しい春に幸を招くための儀式です。

手洗いをしつかりして
食事をしましょう！



今月の野菜

ブロッコリー



ブロッコリーは、花(つぼみ)を食べる花野菜です。日本には、明治時代に入ってきました。当時は、観賞用として楽しまれていましたが、食生活が洋風化したことや、緑黄色野菜の栄養価の高さが注目されるようになったことで、1975年ごろから食用としての人気が出てきました。

1年中お店に並んでいますが、11月～3月が一番おいしい時期です。

材料(小学生6人分)

えびとブロッコリーのグラタン



じゃがいも 中2個

<準備>

むきえび 90g

・具材を切る。じゃがいも(角切り)ベーコン(短冊)玉葱(スライス)

ベーコン 1枚

ブロッコリー(小さめの房に分ける)

玉葱 1/2個

・えびを解凍しておく。

バター 15g

・ブロッコリーじゃがいもは電子レンジで蒸しておく。

しお 小さじ1/2

①フライパンでバターを熱し、ベーコン、玉葱を炒める。えびも加えてさらに炒める。

こしょう 少々

②塩こしょうをして、小麦粉を振る。粉っぽさがなくなるまで、しつかり炒める。

ブロッコリー 100g

③牛乳を小さじ1程度ずつ加え、都度よく炒め合わせる。ある程度粘度が出

小麦粉 23g

てきたら、加える量を増やして全量入れる。

牛乳 350ml

④蒸しておいたブロッコリーとじゃがいもを入れ、混ぜ合わせる。

ピザチーズ 60g

⑤耐熱の皿に入れ、ピザチーズ、パン粉をかけてオーブントースターで

パン粉 適量

焼き色がつくまで5分程度焼く。