



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 瀬谷 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って元気に春を迎えましょう。

2月のめあて

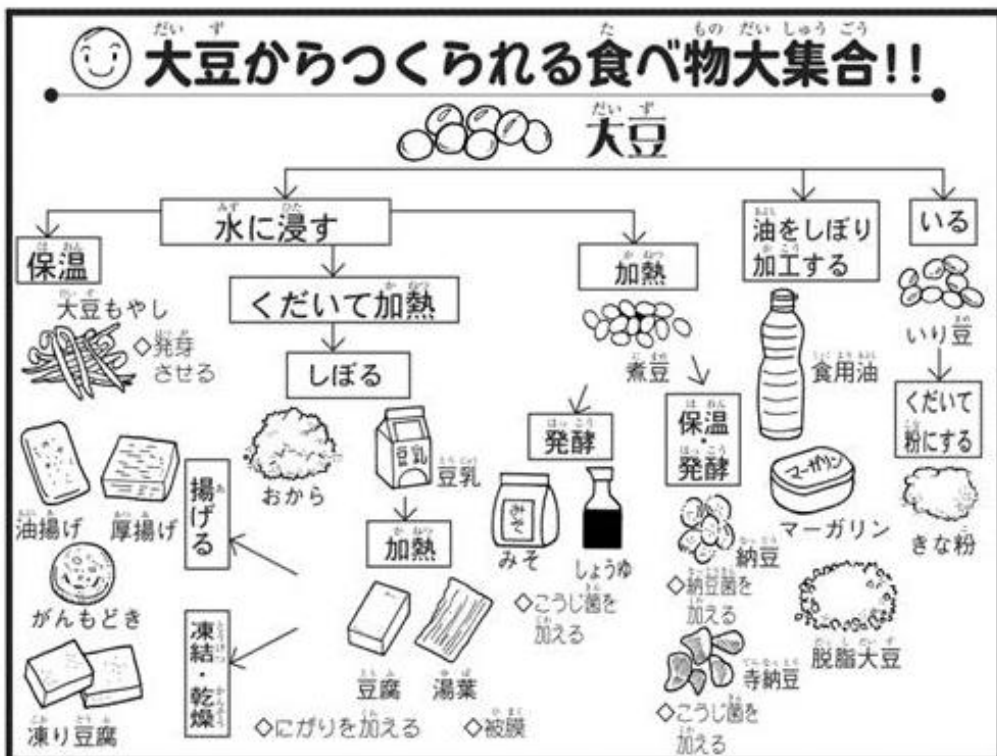
バランスのよい食事をしましょう。

▼ 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。

▼ 「畑の肉」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、「畑の肉」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。

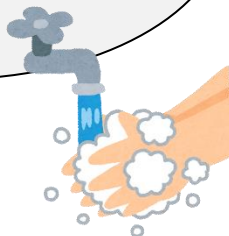
○い わ し： 柵の枝に焼いた鰯の頭を刺して、玄関に飾って魔除けにします。

○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。

手洗いをしっかりして

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1番おいしい時期です。

材 料(小学生 6 人分)

じゃがいも 中 2 個
むきえび 90g
ベーコン 1 枚
玉葱 1/2 個
バター 15g
しお 小さじ 1/2
こしょう 少々
ブロッコリー 100g
小麦粉 23g
牛乳 350ml
ピザチーズ 60g
パン粉 適量

えびとブロッコリーのグラタン



<準>

・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)ブロッコリー(小さめの房に分ける)

・えびを解凍しておく。

・ブロッコリーじゃがいもは電子レンジで蒸しておく。

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。

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、しっかり炒める。

③牛乳を大さじ 1 程度ずつ加え、都度よく炒め合わせる。ある程度粘度が出てきたら、加える量を増やして全量入れる。

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。

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焼き色がつくまで 5 分程度焼く。

