食育だより

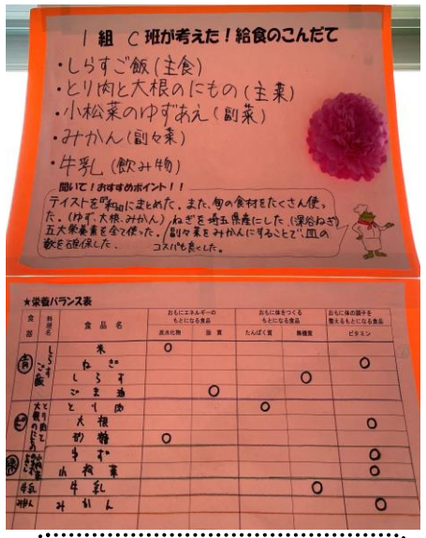
令和5年度 2月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭　藤本 千尋

３学期も始まり、１か月が経ちました。寒さも厳しくなってきて、風邪やインフルエンザも流行しています。しっかりとバランス良く食べて、風邪に負けない強い体を作りましょう。

『6年生が考えた献立』選出班 大発表！！

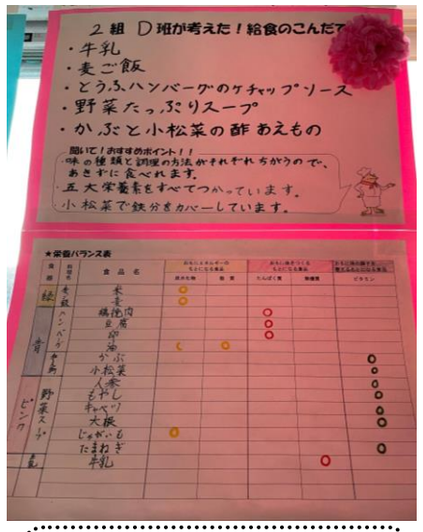
２月は、６年生が授業で考えた１食分の献立が給食に登場します。家庭科で積極的にとった方が良い栄養素、とりすぎてはいけない栄養素、バランスの大切さ、給食の献立の考え方などを学びました。それぞれの班が考えてくれた中から、特に良かったものを各クラス１つずつ選んで給食にしました。



1組C班：29日(木)

- しらすごはん
- 鶏肉と大根の煮物
- 小松菜のゆず和え
- みかん

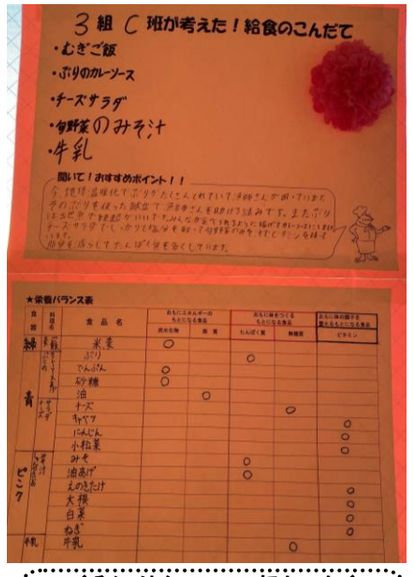
しらすでカルシウムなどの無機質がとれる点、旬の食べ物がたくさん入っている点、ゆずで香りも意識できている点が良かったです。



2組D班：7日(水)

- 麦ごはん
- 豆腐ハンバーグのケチャップソース
- かぶと小松菜の酢和え物
- 野菜スープ

ぜひとってほしい栄養素と授業でも話した『鉄分』を意識できた点、調理法をすべて変えた点、肉だけでなく、豆類を意識して豆腐ハンバーグにできた点が良かったです。



3組C班：15日(木)

- 麦ごはん
- ぶりのカレーソース
- 旬野菜のみそ汁
- チーズサラダ

地球温暖化というところまで意識して新しい献立を考えた点、成長期に必要なたんぱく質を意識できた点、チーズで無機質を意識できた点が良かったです。

どの班も栄養素のバランスはきちんとれていたので、正直選ぶのが大変でした。今回選ばれなかったものも、とてもおいしそうなものがたくさんあったので、他学年のみなさんは、６年生の廊下をぜひ見に来てくださいね。

節分ってなに？

どうして豆をまくのかな。

節分とは本来、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指していました。（立春とは、日本の暦の上で春が始まる日のことです。そのほかも同様です。）つまり、季『節』を『分』けることから『節分』と呼ばれているのです。今では、特に立春の前日（つまり２月３日）を節分と呼んでいます。

季節の変わり目には、鬼・邪気などが悪さをして病気や災害を呼ぶと考えられていたため、それを追い払うための行事として節分があります。豆をまく理由は、『魔滅＝魔を滅する』に由来すると言われています。だじゃれのようですが、昔の人は『言霊』という言葉の力を信じていたのですね。豆をまいた後は、自分の年齢の数だけ豆を食べると、豆の霊力をもらえて１年間病気にならずに元気でいられると言われています。

他にも、鬼は鰯の生臭いにおいとヒイラギの葉の棘が苦手なので、焼いた鰯の頭をヒイラギに刺して玄関に飾ったり、関西の地方では恵方巻を食べたりします。恵方巻は、私たちが住む関東でも最近は知っている人が多くなりましたね。１本の太巻きを、その年の縁起の良い方角を向きながら無言で食べます。その時に心の中で願い事をしながら最後まで食べきると、願い事が叶うともいわれています。ちなみに今年の恵方は東北東です。

2月1日 石川県応援献立を提供します。

令和６年能登半島地震で被災された人々を想い、応援することを目的に石川県の郷土料理を給食で提供します。特に、石川県の特産品である『すだれ麸』を使用して地元の味に近づける工夫をしました。市内の栄養士で試作をし、おいしく仕上げたので、ぜひこれを機に石川県の郷土料理を知ってくれると嬉しいです。

すだれ麸

こんだて

- **麦ごはん**
- **あみの佃煮**：あみは、見た目がエビに似ている甲殻類です。
- **治部煮**：特産品である『すだれ麸』を使い、煮る時の音が「じぶじぶ」と聞こえるためこの名前がついたとも言われています。
- **めった汁**：さつまいもや大根などの根菜類を多く入れた豚汁です。「やたらめったら具を入れる」ことから名づけられたとも言われています。