

給食だより 2月



町田市立小川小学校

2026年1月30日

給食目標 マナーを守って楽しく食べよう。

大寒を過ぎ、まだまだ寒い日が続くときこそ、いろいろな種類のもを食べて栄養を摂り、夜はしっかり休み、

かぜに負けない丈夫な身体を作ることが大切です。朝ごはん一品、温かいものをそえると、身体も温まり、

気持ちよく1日が始められます。

今月の給食から 節分ごはん、いわしのかば焼き

節分は、もともと立春、立夏、立冬の前日のことでしたが、今では立春

の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を、年の数や年に

ひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれていま

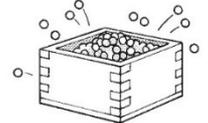
す。豆まきや 柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、

鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。

給食では、いわしを油で揚げて、甘辛いたれに絡めた「いわしのかば焼き」を作ります。

クイズ 大豆は畑の に入る言葉は？

- ①卵
- ②人気者
- ③肉



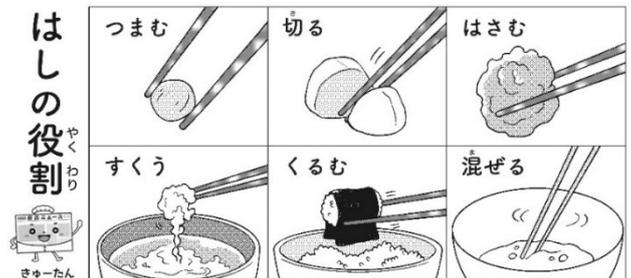
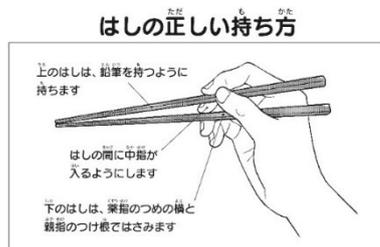
大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。

少年写真新聞社2023

はしの持ち方について

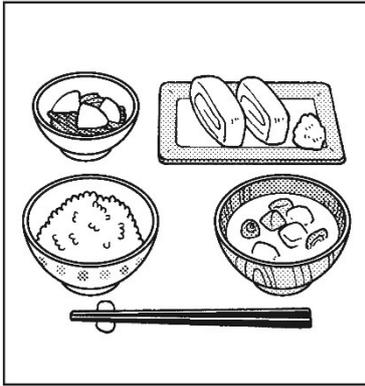
はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、

気持ちよく食事ができます。



少年写真新聞社2024

よ ぼう しょく じ うん どう きゅう よう すい みるん たい せつ 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



【きゅうしょくクイズ！】

Q：冬が旬の「タラ」。漢字で書くと次のうちどれでしょう？

- ① 魚 + 雪 (鱈) ② 魚 + 春 (鱮) ③ 魚 + 冬 (鯨)



(正解：①の鱈。雪が降る時期にたくさん獲れることから、この漢字がつかまりました！)

町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<使用した主な生鮮食品の産地>

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	
えのき	長野	たまねぎ	北海道	米	米	千葉	牛乳 (集乳エリア) 牛乳	
かぶ	東京	チンゲンサイ	町田	卵	卵	栃木		
キャベツ	愛知	にら	茨城	果物	いちご	群馬		
きゅうり	宮崎	にんじん	千葉		みかん	和歌山		
ごぼう	青森	にんにく	青森		りんご	岩手		
こまつな	町田、神奈川	野菜	ねぎ	町田、群馬	魚	いか		ペルー
さつまいも	千葉		はくさい	茨城		えび		インドネシア
しめじ	長野	パプリカ	高知	肉	さけ	北海道		
じゃがいも	北海道	ピーマン	宮崎		さば	ノルウェー		
しょうが	高知	もやし	栃木		豚肉	神奈川、群馬		
セロリー	福岡	れんこん	茨城	鶏肉	岩手、宮崎	北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山		
だいこん	町田、神奈川							