

2月給食だより

2025年1月31日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
栄養教諭

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出る牛乳ですが、日によって味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



年中行事に 欠かせない

大豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



1月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

	品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜	大根	神奈川	キャベツ	町田・愛知	卵	埼玉
	しょうが	高知	エリンギ	長野	赤魚	アラスカ
	人参	千葉	マッシュルーム	千葉	ホキ	ニュージーランド
	もやし	栃木	しめじ	長野	ほっけ	ロシア・アメリカ
	にんにく	青森	えのきたけ	長野	ぶり	長崎
	玉ねぎ	北海道	いよかん	愛媛	ます	アラスカ
	きゅうり	宮崎	ネーブル	広島	米	精白米
	長ねぎ	群馬	ゆず	町田		
	セロリ	静岡	いじかがいも	北海道	牛乳	牛乳
	かぶ	町田・東京	里芋	八王子		
小松菜	町田	鶏肉	岩手・神奈川			
白菜	町田	豚肉	群馬			