

# 2月給食だより

2025年1月30日  
町田市立  
鶴川第二小学校  
No.10



## 2月の予定と献立内容

### せつぶんこんだて 節分献立



#### 2月3日(月) 行事食：節分

今年の節分は2月2日です。節分といえば豆まき！豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

3日の給食では、煎り大豆の入った節分ごはん・いわしのから揚げを出します♪



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

#### イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

#### そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

#### 大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

#### こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

#### 東方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年には西南西）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

#### 2月18日(火) 食育の日：ウクライナ料理



世界の料理や日本の郷土料理を紹介する食育の日。

2月は「ウクライナ」の料理を給食風にアレンジして出します。

『ボルシチ』は、実はウクライナ発祥の料理です。世界3大スープのひとつとも言われています。「ボルシチ」はウクライナの人々にとって、家庭料理を代表するもので、各家庭・地域で中に入れる具や作り方が違うそうです。共通するのは「ビーツ」が入っているところ。見た目にはかぶに似ていますが、ほうれん草や砂糖のもとになるてんさいの仲間なので、食べると甘みがあります。ビーツの特徴はなんととっても真っ赤な色！給食では国産の乾燥ビーツを使って作ります。ウクライナのボルシチに欠かせないのが『パンプーシュカ』です。パンににんにくやハーブを混ぜたオイルをかけたものです。ディルというハーブを使うことが多いのですが、給食ではパセリを使います。ウクライナの人々に心を寄せながら、ウクライナのふるさとの味を味わいましょう。



2月4日(火)・20日(木)・21日(金) 給食委員会 6年生のリクエスト給食

給食委員会の活動として、3月に卒業する6年生に「リクエスト給食」のアンケートを実施しました。多くのリクエストがあったメニューを、2月と3月の給食に出していきます♪2月は4日に『フルーツポンチ』、20日に『元気サラダ』、21日に『梅味チキンカツ』を出します♪全体のアンケート結果は3月の給食だよりに載せます。お楽しみに♪



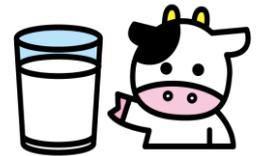
**感染症に負けない体をつくろう**

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活が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。



**冬の牛乳は味が濃い!?**

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の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。



さっぱりとした味



乳脂肪分が多い濃厚な味

給食食材の産地 (2025年1月分)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
かぶ	町田	ねぎ	茨城	えのきたけ	長野	たまご	埼玉	干しいたけ	国産
かぼちゃ	鹿児島	ピーマン	宮崎	しめじ	長野	とり肉	青森・岩手	乾燥七草	国産
キャベツ	町田・愛知	もやし	栃木	さつまいも	茨城	ぶた肉	鹿児島	紅しょうが	国産
きゅうり	宮崎	れんこん	茨城	さといも	栃木	白菜キムチ	町田	たけのこ水煮	国産
ごぼう	青森	たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道・鹿児島	精白米	山形・北海道	はちみつ	国産・タイ
さやいんげん	沖縄	こまつな	町田	津之輝	熊本	こまい	北海道	のり・青のり	国産
しょうが	高知	にんじん	東京・千葉・茨城	ゆず	高知	さば	ノルウェー	小麦粉	九州
にら	栃木	だいこん	神奈川	りんご	青森	ホキ	ニュージーランド	冷凍青大豆	国産
にんにく	青森	はくさい	茨城	レモン	東京	たこ	ベトナム	あずき	北海道

ふゆ た 冬の食べもの・ことわざクイズ



○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
 下の絵と○の数、[ ] がヒントです。

**Q1** ○○○○ いしゃ ときの医者いらず

○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。



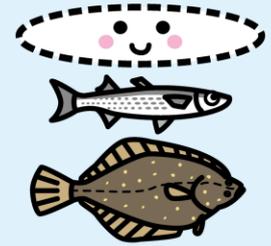
**Q2** ○○ や は ○○ や 屋

○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。



**Q3** かん 寒 ○○ かん 寒ばら かん 寒かれい

寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。



**Q4** い 煎り ○○ はな に花が咲く

節分に使う○○は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。



**Q5** あつもの 羹に懲りて ○○○ ふ を吹く

羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのとえ。



ヒント



**こたえ** Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰻) Q4=まめ(豆)  
 Q5=なます(膾)…酢の物のこと

