

きゅうしょくだより

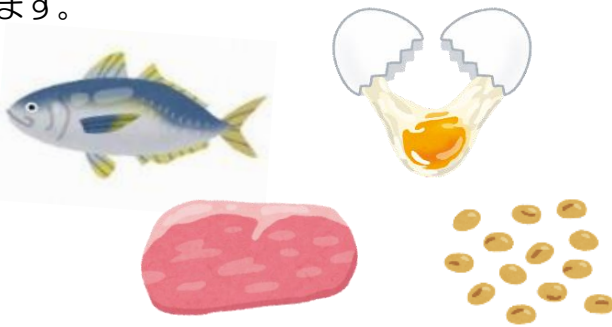
令和6年2月号
昭島市立つしが丘小学校
栄養士 福島 あおば

2月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい時季です。体調を崩さないようにするために、栄養バランスの良い食事を3食きっちりととること、よく寝て生活リズムを整えること、外で元気に遊び体力をつけることを心がけてください。外から帰ってきたときは、うがい・手洗いも大切です。

寒さに負けない体づくり！

たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、体を温める働きがあります。



魚介類、肉類、卵、大豆など

温かい料理

寒いときには、温かい料理を食べることで、食欲が増し、血行も良くなります。



ビタミン

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンCは、免疫力を高め、かぜを予防してくれる働きがあります。



ビタミンA…緑黄色野菜、レバーなど

ビタミンC…色の薄い野菜、果物など

脂質

油や脂肪などの脂質は、少ない量で、多くのエネルギーを作り、体を温めます。ただし、とりすぎには注意してください。



節分と行事食

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ようです。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。給食では、2月2日（金）にいわしや大豆を使った、節分献立がでます。

いわし

いわしを焼く
 において鬼を追い払います。いわしの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。



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。



恵方巻き

太巻き寿司を切らずに、その年の縁起の良い方角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。

6年生 総合的な学習「KIDSシェフ」

6年生の総合的な学習の時間「昭島市未来プロジェクト」食文化グループで、「KIDSシェフ」の授業をしました。これは、一般社団法人国際食文化交流協会とヤヨイサンフーズが協働している味覚の授業です。世界的に有名な三國シェフを始め、一流シェフと一緒に料理をしました。

学校の畑で育てた拝島ねぎや、給食で使用している美味くて多摩卵や多摩川梨を使ったメニューを作りました。このメニューの内容は1学期からアイデアを出し、考えました。子供たちは、給食とは違う料理の仕上がりに目を輝かせていました。また、昭島の食材の素晴らしさを再認識し、その味を堪能していました。

【メニュー】

- 美味くて多摩卵のポテトサラダ
- 拝島ねぎのポタージュ
- ~2種のソースで味わう~アジフライ
- 拝島ねぎの肉巻き
- ~多摩川梨のさっぱりソースぞえ!~
- ウンクローブ

