

清瀬中給食だより

清瀬市立清瀬中学校
校長 小澤 秋仁
栄養士 大平 加奈子

3学期が始まり、早いもので1か月が過ぎようとしています。今年度も残すところあと2か月です。

2月3日は、節分です。節分とは「季節を分ける」ことを意味して、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。江戸時代以降は特に立春の前日を節分と指す場合が多く、1年の災いを払うための様々な行事があります。

2月4日は立春で暦の上ではこの日から春になりますが、まだまだ寒い日は続きそうですね。

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜はカゼなどの原因となる細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐ役割をしています。

寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘膜の修復に必要なたんぱく質やビタミンA・C・E・B1・B2などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。

冬の代表的な野菜（人参・大根・ほうれん草・白菜・ねぎ）には、ビタミン類が豊富に含まれています。冬野菜をしっかりと食べて、ウイルスに負けない体を作りましょう。

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



※ 給食でも、2月3日の節分にちなんで、イワシと大豆を取り入れた献立になっています。



給食室ニュース



1/13・14 命の週間に兵庫県の郷土料理と炊き出しカレーが登場

1月14日(水)、清瀬市で毎年行われている「命の週間」の取組の一環として関西大学の岡田哲也先生をお招きし、阪神・淡路大震災で被災され、ご家族を亡くされたご経験や、その後の生き方についてご講演いただきました。

給食でも何か協力ができないかと考え、講演会前日は兵庫県の郷土料理である「とふめし」「ばちじる」を、当日の14日は災害時によく作られる「炊き出しカレー」を取り入れた献立にしました。

炊き出しカレーは、市販のカレールウ2種類をブレンドして使用し、仕上げにバターやソースを加えることで、簡単に作れる中でもコクのある味に仕上げの工夫をしました

生徒たちもよく食べており、食を通じて災害や命について考える機会となりました。



1/27~29 給食室で職場体験を実施しました

1月27日からの3日間、本校の給食室にて2年1組の生徒による職場体験を実施しました。

初日の給食メニューは手作りピザです。初めての作業に緊張しながらも、ピザ生地を上手に伸ばし、一生懸命取り組む姿が見られました。



2/5 給食に有機野菜が登場

所沢市で有機農業を営んでいる農家さんから届けて頂いた野菜で「有機野菜のミネストローネスープ」を作ります。使用するのはじゃがいも、にんじん、大根、カラー大根です。新鮮でみずみずしい野菜は全て皮ごと利用できます。

生産者さんにきいてみました

Q. なぜ有機農業を始めようと思ったのですか？

食べておいしい、その様な感動する野菜を作りたい。そして、自分の地域から地球環境を大切にしたい事業をやっていききたい。その両方を実現する方法が有機農家だと分かり、2017年から有機農業を始めることにしました。

Q. 化学肥料を使わずに、どうやって野菜を大きく育てるのですか？

化学肥料はサプリメントのようなもので野菜にダイレクトに吸収されますが、私たちの畑で使用している落ち葉堆肥は、虫や微生物を介して無機物へと分解され、植物が根から吸収できる栄養素になります。そのため時間はかかりますが化学肥料と同じかそれ以上に大きく育ちます。



有機農業は、化学肥料や農薬を使わない土づくりを通して、様々な生き物が息できる環境の保全や大気中のCO₂削減にもつながる、環境に優しい農法のひとつです。