

2月給食だより

令和6年度2月号
清瀬市立清瀬第四中学校

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めです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって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と行うことが重要です。



〇給食調理業務委託業者について

昨年11月に、清瀬市教育委員会で開催された給食調理業務委託業者選定により、令和7年度より、本校の給食調理を委託する業者が「東京ケータリング株式会社」になりましたのでご報告いたします。現在の委託業者から変更となりますが、引き続き協力して、安心安全で美味しい給食の提供を心がけますので、よろしくお願いいたします。

年中行事に 欠かさない

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。2025年の節分は2月2日です。



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個の豆を食べて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。

※給食では行事献立として2月3日に、『いわしのかば焼き丼』・大豆を使い、『節分汁』を作ります。



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。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

作ってみよう！給食レシピ

材料（約3～4人分）

- ・スパゲティ・・・250g
- ・にんにく・・・少々
- ・大根・・・500g
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・酢・・・小さじ2
- ・ツナ・・・1缶（70g）
- ・バター・・・5g
- ・のり・・・好みの量

スパゲティツナおろしソース

作り方

1. 大根とにんにくをそれぞれおろしておく。
2. 1を火にかけて煮る。辛味がなくなったらツナと塩、しょうゆ、お酢を加えて味を整える。
3. 仕上げにバターを加える。
4. スパゲティをゆで、3のソースとのりをかけて完成。