

2月給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年1月31日(金)

2月2日の節分、3日の立春が過ぎていくと、暦の上では春となります。最近では、少し日が長くなり、寒い中でも季節が少しずつ動いていることを感じます。

9年生は受験を控えて、体調管理にも十分気をつけていることでしょう。体の温まる食事をとり、受験当日の朝は、必ず朝食をとって出かけましょう。

節分と豆まき

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。



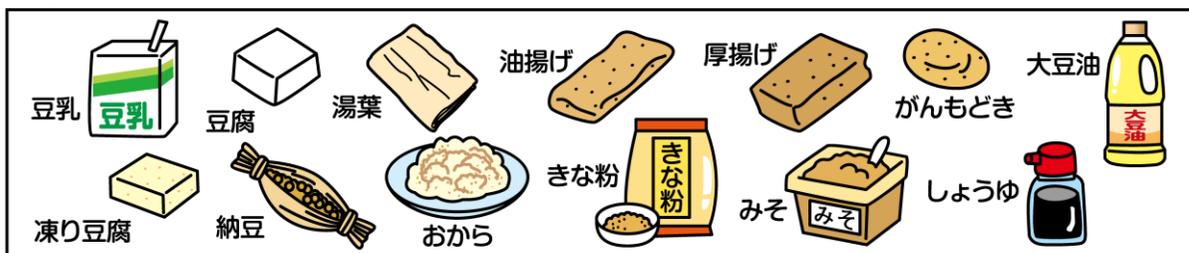
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

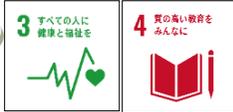
大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



家庭科の授業で考えた献立が給食に登場！



8年生が家庭科の授業で考えた献立が1月の給食に登場しました。

<1月9日(木)>

あけおめ!スタートダッシュ給食



- *なんちゃっておすし
- *めでたい赤魚
- *たっぷり根菜汁
- *めちゃうまヨーグルト
- *牛乳



お正月は、新年を祝う行事です。この献立のアピールポイントを紹介します。「めでたい赤魚」で運氣アップ!「なんちゃっておすし」のごほうで季節を感じよう☆「たっぷり根菜汁」で栄養をととのえて、「めちゃうまヨーグルト」で2群もバッチリ。健康な食事でスタートダッシュを決めちゃおう!

<1月22日(水)>

1月22日はカレーの日!!給食



- *カレーライス
- *海藻サラダ
- *ミニチーズケーキ
- *牛乳



カレーの日は、1982年に社団法人学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に子どもたちに好まれていたカレーで全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなんで、1月22日がカレーの日となりました!

先生方へインタビュー

～ 全国学校給食週間イベント ～



給食委員会では、全国学校給食週間に合わせ、4人の先生方へ食についてインタビューをしました! ①子供の頃に1番好きだった給食 ②西台中で好きな給食 ③メッセージ

校長先生

①八宝菜。うすらの卵が好き。 ②揚げパン。サイズ感と揚げ具合がいい。 ③西中の給食は、板橋で一番おいしいと思うので、感謝していただきましょう。できるだけ残さず食べてほしいです。

木下先生

①デザート(アイス・果物)、カレー。デザートはごちそうだった。 ②カレー。早く食べられる。大量に作るとおいしい。栄養士によっても味が変わる。 ④栄養士さんや給食調理さんへ感謝を忘れずに、残さず食べましょう!

山下先生

①ご飯。子供の頃の給食は、ほぼパン食だった。 ②おろしスパゲティ。味が最高。 ③給食はおいしいので、たくさん食べて、元気を出しましょう。

寺岡先生

①カレー。たくさん食べられる。 ②麻婆豆腐丼。ひき肉と豆腐が好き。いっぱい食べられる。 ③野菜の値段が高騰しているので、給食でたくさん野菜を食べましょう。