



給食だより

2月

給 セ 第 2 - 1 0 号
習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー
令 和 8 年 2 月 号 保 護 者 用

(毎月19日は食育の日)

節分の次の日は立春のため、寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、厳しい寒さは続いています。感染症の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。栄養バランスのとれた食事を三食食べて体の抵抗力も高めましょう。



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、ぜひ味わってみてください。



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



骨のコツコツ貯金をしよう!!

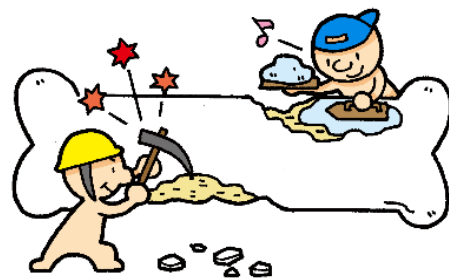
体の骨は毎日少しずつ、作りかえられています。壊れた部分に新しい骨が作られながら、数年ですべての骨が入れかわります。10～16歳ごろの成長期は、急激に骨が成長する時期です。骨量は20歳くらいで一番多くなり、その後は加齢や生活習慣により減少してしまいます。20歳ごろの最大骨量が多いと、多少骨量が低下しても、それまでの蓄えにより骨の強度を保つことができます。骨量を増やして、骨貯金をたくさん蓄えておくには、子供のうちの今が

カルシウムを

多く含む食品



チャンスなのです！そのためには、栄養バランスのよい食事やカルシウムを多く含む食品をとり、運動し、十分な睡眠をとることが重要です。



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行うことが重要です。



おすすめの食材



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。

2026年の節分は2月3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。

※いり大豆など硬い豆類やナッツ類は、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るのを避けましょう。
(こども家庭庁HPより)

給食センターより

1年の中で3学期は、特に過ぎていくのが早いと感じます。今の教室で担任の先生や友達と過ごすのもあと2ヵ月です。今年度の食育授業も2月をもって、予定していた授業が終わります。最後まで、温かい給食で園児、児童や教職員に笑顔と元気になってもらいたいと願いを込めて日々給食を作っていきます。