

2025年 2月 給食だより



2月は1年で最も寒い季節です。最近では風邪やインフルエンザなどが流行っています。体調をくずさないように日々の生活習慣を見直してみましょう！

感染症に負けない体をつくろう！

風邪などの感染症の予防には、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でき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。



年中行事に欠かせない大豆と小豆

大豆の“豆”知識

大豆は体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆などの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。



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔よけの意味を込めて行事やお祝いの時に取り入れてきました。

| 年中行事 | | 小豆料理 | | | |
|----------|-------|----------------|--------|---------------|--------|
| 鏡開き | 小正月 | お彼岸 | 七五三 | ことか事八日 | 冬至 |
| | | | | | |
| お汁粉・ぜんざい | あずきがゆ | おはぎ・ぼたもち | 赤飯 | おこと汁 | いと煮 |
| 1月11日 | 1月15日 | 3月20日 9月23日 | 11月15日 | 2月8日 12月8日 | 12月22日 |

給食センターからこんにちは！

給食センターで作った給食はトラックに積み込み、市内の小中学校10校へ運んでいます。給食センターにはトラックが3台あり、6人の配達員さんたちが各学校へ運んでいます。給食センターから学校までの間には上り坂や下り坂、細い道がたくさんあります。給食時間までに学校へ届くように素早く慎重に運んでいます。また、給食の入った食缶が積み込まれたコンテナはとても重く、2人で動かすのはとても大変ですが、みなさんが決まった時間に給食を食べられるように、頑張っています。



あじわいメモ～2月の献立～

節分献立(3日)

今年の節分は2月2日です。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。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。給食では、イワシや大豆を使用した献立になっています。



バレンタイン献立(14日)

日本ではチョコレートを渡すイベントになっていますが、海外では花やプレゼントを家族や友人に贈りあうなど国によって違いがあります。給食では、チョコプリンを予定しています。また、スープにはハート型のラッキー人参が入っているかもしれません♡ 探しながら味わって食べましょう。



いい歯の日(18日)

今月は、イカのチリソースがけに使用しているイカが噛みごたえのある食材です。よく噛んで食べることでだ液(つば)がたくさん出て、食べ物がまとまり、飲み込みやすくなります。そして食べ物の消化を助けます。



食育の日(19日)

大和野菜のクリーム煮には奈良県で作られた野菜を使用しています。里芋は御所市の隣、葛城市で作られたものです。千筋みずなは「大和の伝統野菜」です。昔から奈良県内で生産がされていて、葉が細くシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。



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、給食では牛乳が多く残りがちになりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみて下さい。



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