

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

2月食育だより



★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

2月4日は「立春」です。暦の上では春が始まりますが、1年で最も寒い時期もあります。寒さに負けない体を作るには、栄養バランスの良い食事が欠かせません。しっかりと食事をとり、元気に過ごしましょう。

きゅうしょくしゅうかん じっし 給食週間を実施しました!

全国学校給食週間に合わせて、富屋小学校でも1/26~1/30に給食週間を実施しました。給食環境委員会の児童が、改めて給食について考える良い機会にするためにはどうしたらよいか考え、様々な取組みを行いました。

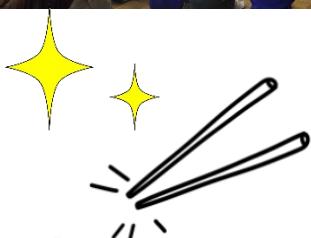


きゅうしょく クイズ

←給食の時間に3択クイズを実施しました。給食について改めて知ることができました。

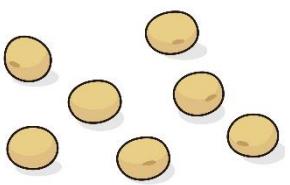


→富屋タイムに○×クイズを行いました。少し難しい問題もありましたが、とても楽しんでいました。



まめ 豆つかみゲーム

たくさんの児童が参加し、盛り上がりました。おはしを上手に使って、豆をつかむことができました。



各地で違う節分

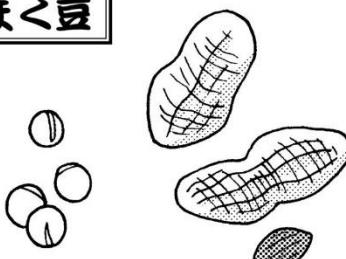
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



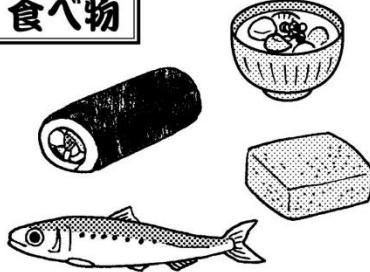
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で捨ていやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。

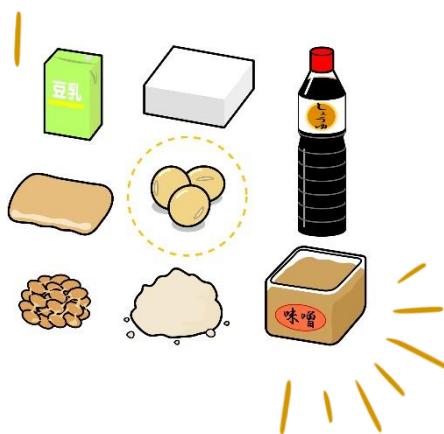
日本食生活を支えている大豆

大豆は、昔から日本を含む東アジアや、東南アジアなどで広く食べてられてきた食材です。日本では、煮たり、いったりして食べるだけではなく、豆腐、納豆、豆乳、きなこ、みそ、しょうゆなどのさまざまな食品や調味料に加工されてきました。



大豆はたんぱく質が豊富で、「蛋白質」とも呼ばれています。そのほかにも、脂質、カルシウムや鉄などの無機質、ビタミンB群などさまざまな栄養素が含まれています。

大豆



給食の定番大豆料理 チリコンカン

☆材料 (4人分)

| | | | |
|---------|------|---------|------|
| 大豆(乾燥) | 40g | トマト缶 | 56g |
| 豚ひき肉 | 80g | ウスターソース | 12g |
| 赤ワイン | 8g | 塩 | 0.5g |
| ベーコン | 24g | こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 160g | エビチリの素 | 20g |
| にんじん | 80g | サラダ油 | 3g |
| マッシュルーム | 28g | トマトピューレ | 24g |
| グリンピース | 15g | コンソメ | 3g |
| | | 水 | 80ml |

☆作り方

- 大豆は洗って煮る。たまねぎ、にんじん、ベーコンをさいの目に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、肉を入れ、赤ワイン、塩、こしょうをふって、炒める。
- たまねぎ、にんじんを加えて炒め、水を加えて煮る。
- トマト水煮・煮た大豆・マッシュルームを加え、調味料を加えて煮る。最後にグリンピースを加えて仕上げる。

