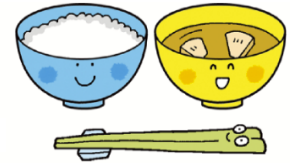




# 給食だより 2月

令和7年1月31日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
栄養士 飯田真知子

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけでは  
ありません。家族や友達と食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が  
和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

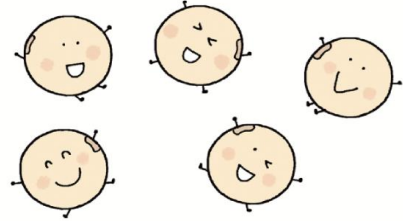


## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の  
日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春  
の前日だけをいうようになりました。節分には豆ま  
きをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくこ  
とで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は  
内」のかけ声で豆まきをしますが、  
この時のかけ声は、地域によって  
違いがあります。



## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含ん  
でいるため、「畑の肉」とも呼ばれてい  
ます。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、  
納豆などの原料として、昔から日本で  
食べられてきた身近な食品です。

## 前原小学校開校60周年、おめでとうございます



今年度は、前原小学校の開校60周年目の年になります。給食室からは、このことにち  
なんで、夏休み料理教室や全員リクエストを実施してきました。そして、今月21日（金）  
には記念式典が行われることから、この一週間を給食委員会と協力して、お楽しみを含め  
たお祝いとして、特別なメニューを組み込みました。

その特別なメニューは、給食委員が全学年に向け、アンケートで好きな給食を調べてく  
れたメニューの中から上位3位までのものを、3日に分けて行います。そのメニューのポ  
スターも給食委員が作成してくれました。ちぎり絵で素敵に可愛らしく仕上がっています  
ので、ご来校の際はぜひ、実物をご覧ください。また、和風と洋風のお祝い献立も行いま  
す。お祝いなので、赤色にちなんだメニューにしました。



2月はまだ寒いので当日は  
みかんシャーベットにしました。