

2月給食たより



「早ね早おき朝ごはん」
運動シンボルマーク

☆今月の献立より☆

行事食 節分

2月3日は節分です。鬼（風邪や病気などの良くないもの）を追い払い、福を呼び込む伝統行事です。給食では鬼が嫌うとされるイワシをかば焼きにした「いわしのかば焼き丼」と、福豆に代えて大豆をきなこでからめた「きなこ豆」を用意します。健康に過ごせるように願いを込めて提供します。



ことようか 事八日

12月8日と2月8日の行事を総称して「事八日」といいます。事八日に無病息災を祈って食べる「おこと汁」を給食で用意します。おこと汁はたっぷりの野菜とあずきなどが入った具たくさんみそ汁です。あずきが魔除けになるとされ、具たくさんで栄養豊富なうえ、寒い季節に体の芯から温まるため、心と体に効くと考えられていました。

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- 食物繊維……便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう!