

給食だより



『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



まもなく 暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。
寒い中で育ち収穫された野菜は、味が濃く栄養もたくさん含まれています。寒い海を泳いだ魚は、脂がのり、おいしい時期です。ぜひ、旬の食材をたくさん味わい、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。また、ノロウイルス等も流行しています。食事前の手洗い・うがいをきちんとするよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

2月の給食目標

食べ物の働きを知ろう!

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。



知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

給食の栄養



学校給食の食事内容については、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていただきますので残さずに食べましょう。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。まずは一口からチャレンジする気持ちが大切です。



年中行事に かかせない

大豆と小豆のおはなし

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。



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

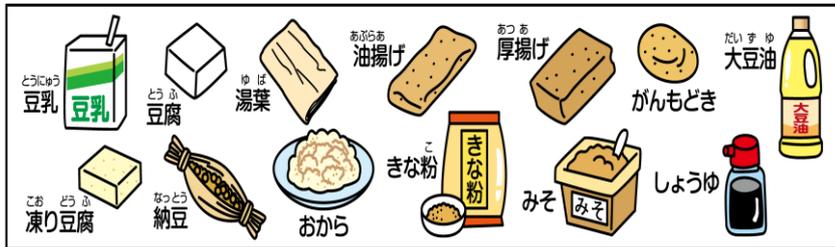


(邪気)の仕業と考えると、災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔自(鬼の自)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どものでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。



大豆からできるもの



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など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、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。



年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき飯 赤飯	おこ汁	いとこ煮



今月の

旬の食材

- ・だいこん
- ・はくさい
- ・にら
- ・ブロッコリー
- ・ねぎ
- ・ほっけ
- ・かんきつ類
- ・いちご



毎日の給食 および使用食材の産地は学校HPにて公開しています。ご覧ください。

