

2月3日は節分です。節分が過ぎると4日は立春、暦の上では春を迎えます。まだまだ寒い日もありますが、三寒四温を繰り返しながら季節は少しずつ春に近づいていきます。節分には豆まきをして自分の中にある悪い鬼を追い払い、「**早寝・早起き・朝ごはん**」で体調を整え、春に向かって元気に過ごしましょう。





せつぶん 節分



節分は冬から春への季節の変わり目の行事です。「福は内、鬼は外」の掛け声で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込む願いが込められています。年の数の豆を食べると、一年を元気に過ごせると言われています。最近では恵方巻を食べる風習がありますが、元は大阪の商人が商売繁盛を願って食べたのが始まりだそうです。また、焼いたいわしの頭を柊の枝に刺した「やいかがし」を玄関先に置く風習がありますが、いわしの臭いと、柊のとげで鬼が逃げるということ由来しているそうです。

給食では3日に「いわしのかば焼き丼」を提供します。

畑の肉 大豆のパワー

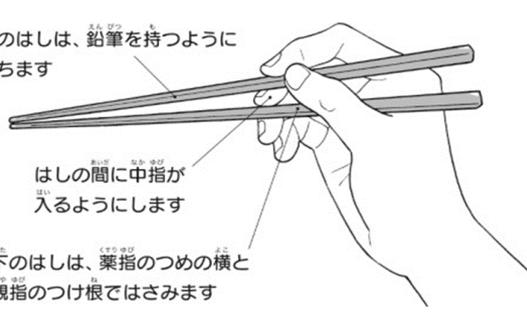
大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100gあたり乾燥で35.3g、茹でて16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1・E・鉄・カルシウムなども豊富に含んだ栄養価の高い食品です。



はしを使って美しく食べよう

はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことはできません。はしを正しく持つと、料理が食べやすく、美しく食べることができます。

【正しいはしの持ち方】



上のはしは、鉛筆を持つように持ちます

はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

【はしの役割】

つまむ	切る	はさむ
すくう	くるむ	混ぜる

©少年写真新聞社2024



1月の給食の主な食材産地



にんにく…青森県	はくさい…茨城県	かぶ…埼玉県	いよかん…愛媛県
しょうが…高知県	もやし…茨城県	ごぼう…青森県	ゆず…高知県
だいこん…神奈川県	ねぎ…練馬区・千葉県	たまねぎ…北海道	
こまつな…埼玉県	はくさい…茨城県	きゅうり…宮城県	ぶたにく…茨城県・群馬県
にんじん…茨城県	えのき…長野県	ほうれん草…埼玉県	とりにく…宮城県・岩手県
じゃがいも…北海道	しめじ…長野県	れんこん…茨城県	
キャベツ…愛知県	セロリ…福岡県	カリフラワー…埼玉県	

