

# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

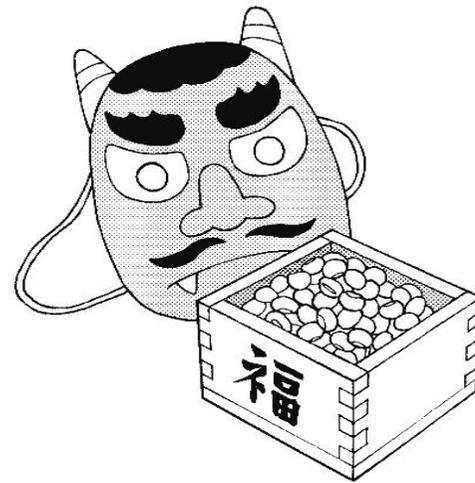
寒さと感染症に負けず元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追いはらいましょう

また、しっかり朝ごはんを食べることで、朝から体が温まり、寒さに負けない1日をスタートできます。

## 2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、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。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



©少年写真新聞社2022

## 豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



©少年写真新聞社2022

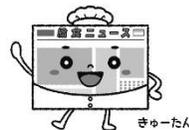
### ことわざクイズ

#### □の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

□に当てはまるのは次のうちどれ？

- ① 鱈(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鯖(まぐろ)

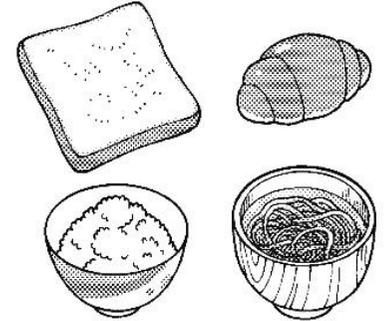


◎/まぐろ

©少年写真新聞社2022

## 糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいますが、ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



©少年写真新聞社2022



### 2月の献立より

- 3日(木) 『節分献立』  
いわしを油で揚げて甘辛のたれをつけた「いわしのかば焼き丼」と、炒った大豆にきな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。一年間の無病息災を願います。
- 16日(水) 『青森県郷土料理』  
「せんべい汁」は青森県八戸市で江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理です。料理専用の南部せんべいを用い、しょうゆ味で煮立てた汁物です。
- 17日(木) 『鉄火みそ』  
大豆を柔らかく茹でみじんきりにし、味噌と砂糖等で味を整えた日本の豆味噌料理です。色が赤くて辛味があったことから「鉄火」と呼ばれていました。ごはんに加えると、ごはんがたくさん食べられます。

※今月は「節分」にちなみ「まめ 豆月間」とし、大豆、大豆製品、豆類を意識して取り入れました。豆は、マメ科の植物の種です。発芽に必要な栄養素をたくわえている「命の源」です。私たちにも必要な栄養素がたくさん含まれています。家庭ではあまり食べ慣れないと思いますが、いろいろな料理に美味しく使えます。缶詰、レトルト、煮豆などを使って簡単に取り入れてみましょう。

