

＊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



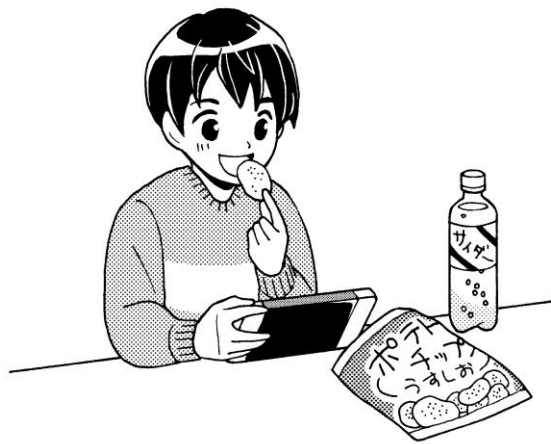
豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前をいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



©少年写真新聞社2025

生活習慣病を予防しよう！

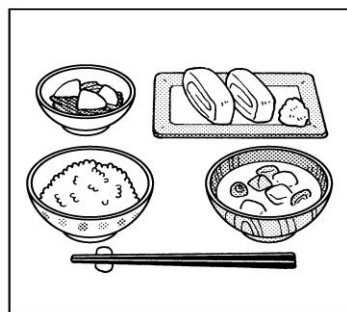


食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

©少年写真新聞社2025

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん

©少年写真新聞社2025



2月の献立より



3日(月)

『節分献立』

節分は「季節を分ける」ことを意味していて、立春の前日を指します。

節分の日に、恵方に向けて食べると縁起が良いとされている「恵方巻」。

給食では、韓国風ちらし寿司をのりで巻いて、手巻き寿司にして食べます。

豆まきの大豆は、固ゆでにして油で揚げ、じゃこと合わせ甘辛のたれで和えた「大豆の甘辛揚げ」を作ります。一年間の無病息災を願います。

4日(火)

『鉄火みそ』

大豆を柔らかく茹でてみじんきりにし、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。

18日(火)

『広島県郷土料理』

広島には「ワニ」を食べる習慣があります。主に県北部の郷土料理として伝わる「ワニ料理」ですが、ワニの正体は「鮫」なのです。昔は冷蔵技術が発達しておらず、山間部まで生食を食べることが難しいなか、「鮫」は腐敗しにくい貴重な魚として刺身として食べられていました。

郷土料理のワニを、フライにしてパンに挟んだ「わにバーガー」はご当地バーガーとして人気だそうです。給食でも挑戦します。

※今月は「節分」にちなみ「まめ 2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。

