

給食だより 2 月

粉河学校給食センター



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになりやすい季節です。節分に「鬼は外、福は内」と豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼びこみましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

節分 (せつぶん)

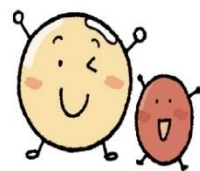
節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



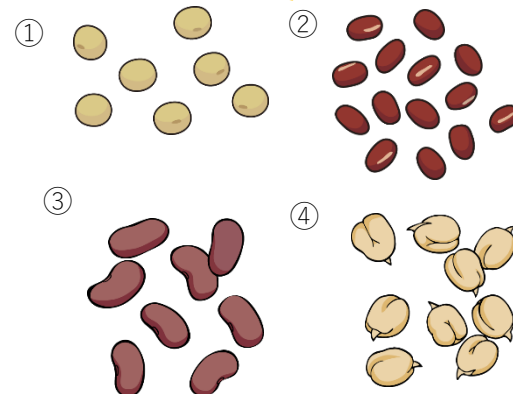
*給食は、いわしの梅煮と豚肉と大豆のみそ煮の献立です。

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



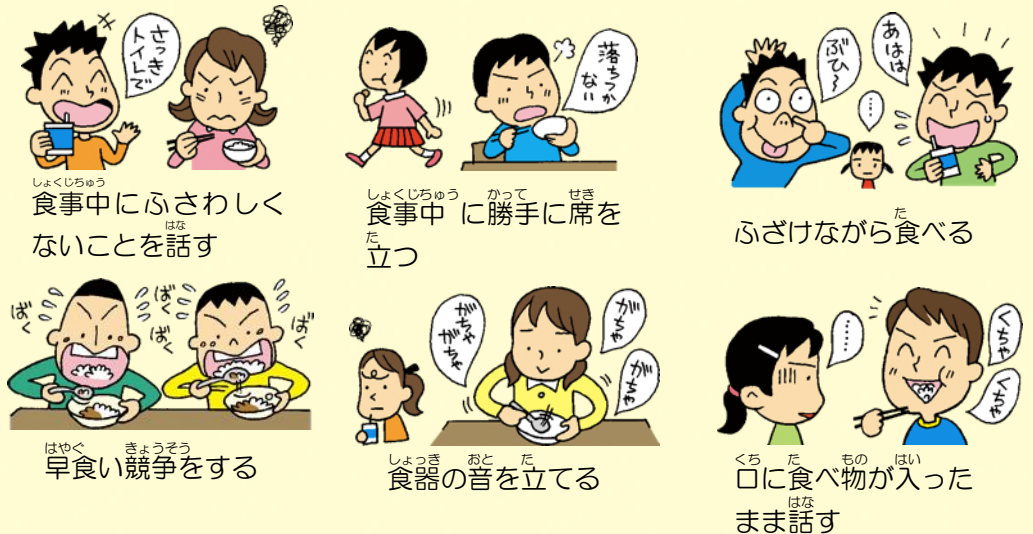
下の豆の名前わかるかな？答え左下



①大豆 ②大豆 ③あずき ④いんげん豆

ちょっとまって！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



はしを正しく持って動かしてみましょう

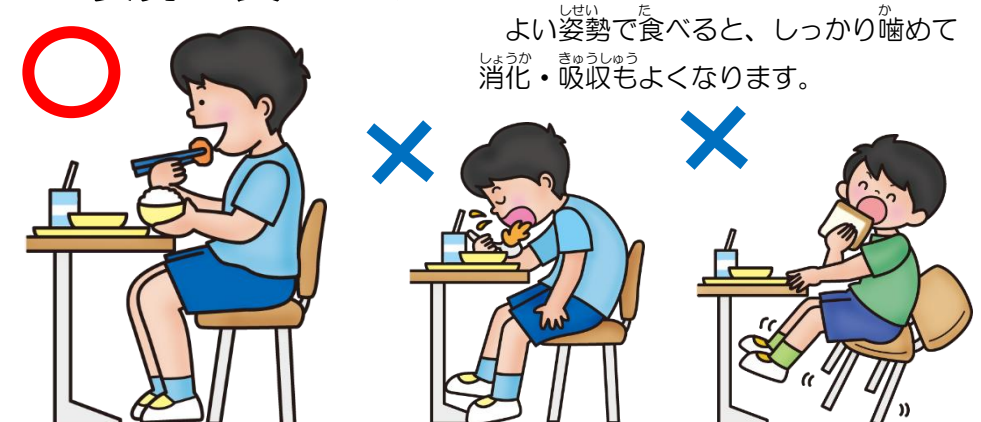


えんぴつのように、はしを1本持ちます。

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

よい姿勢で食べよう



よい姿勢で食べると、しっかり噛めて消化・吸収もよくなります。