

2月給食だよ！

もうすぐ立春です。暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日が続いています。感染症や風邪の流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調を崩さないよう「うがい・手洗い・十分な休養と睡眠」を心掛け、この冬を元気に乗り切りましょう！



～ 2月2日 節分 ～

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、元々は立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。現在は、立春の前日が節分とされています。



春を迎える節分は一年の始まりに等しく、災いを招く邪気（鬼）が出やすいと考えられており、鬼を追い払い、福を呼び込むために豆まきが広がりました。

「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、ご家庭でも「鬼は外！福はうち！」とかけ声と共に豆をまいて鬼をやっつけましょう！

☆給食でも2/2(火)にお豆を使った豆サラダが出ます！！

節分にまつわる食べ物

大豆

生大豆は拾い忘れると芽が出て縁起が悪いので、炒り大豆を使います。
豆まきをして、年の数だけ食べて健康を祈ります。



恵方巻き

その年の恵方に向けて巻き寿司を無言で丸かぶりしながら願い事するという風習があります。
2021年は南南東です。



イワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ」を玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



栄養満点！変身上手！大豆パワー！！

大豆は「畑の肉」とも言われ、たんぱく質が豊富で栄養価の高い食品です。

昔から様々な食品に加工され日々の食生活に利用され、味噌・醤油・豆腐などの大豆製品は日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

節分の豆まきをきっかけに大豆製品を積極的に取り入れてみませんか？

- ・カルシウム・鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富で油と一緒に摂ると吸収が良くなります。
- ・食物繊維もたっぷり。お腹の調子を整えます。
- ・脂肪蓄積予防効果のあるサポニンを含んでいます。



2/18(木)以上見はお弁当の日になります。以上見はお弁当を忘れずにお持ちください！

