



給食だより

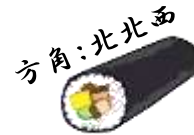
2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追い払いましょう。

2月3日は節分



- 節分とは、「季節を分ける」ことから「節分」といい、元々は立春・立夏・立秋・立冬の前の日の、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。
- 節分には、「鬼は外、福は内」というかけ声をかけながら豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。
- また、^{ひいらぎ} 柗の枝に^{いわし} 鰯の頭を刺して、^{かどくち} 門口や^{のきした} 軒下に飾り、嫌な臭いで鬼を追い払う風習が残っているところもあります。

～豆や恵方巻きを食べて幸福を願う～



- 豆まきが終わったら、豆を年齢の数、または年齢に1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。
- 他にも、恵方巻きという太巻き寿司を、恵方（縁起のよい方角）に向かって願い事をしながら無言で丸かじりする風習もあります。今年の方角は「北北西」です。巻き寿司には「福を呼び込む」、丸ごと食べることは「縁を切らない」という願いが込められているそうです。

糖質制限に注意。毎食、主食をとみましょう。



ご飯、パン、めん等の主食を抜く食事を「糖質制限食」といいます。糖質の少ない食事はダイエットの方法として話題ですが、必要なエネルギー量が増える成長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。

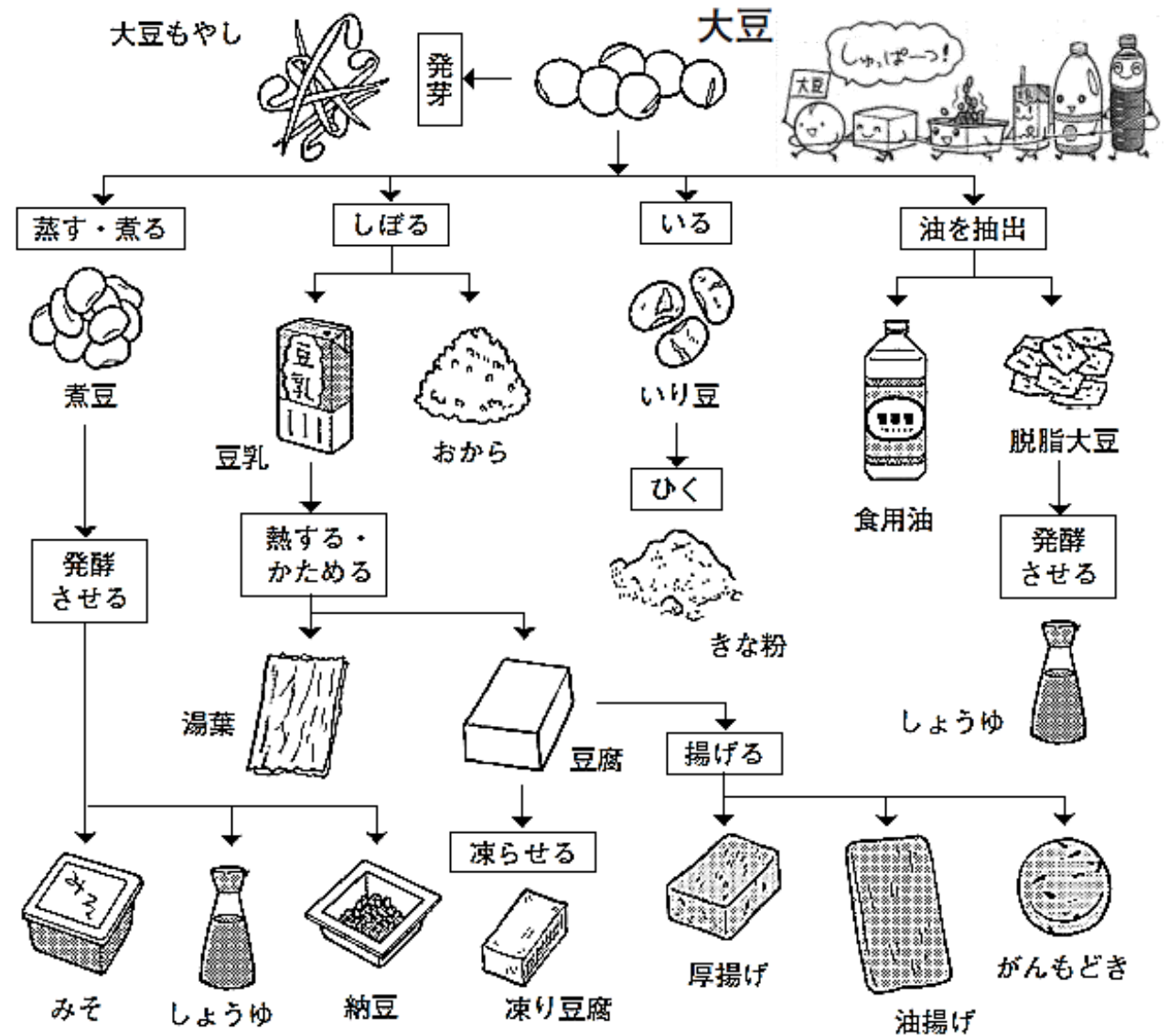
悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。



大豆は変身名人！大豆から作られる食品を知ろう。



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。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おり、ビタミンB1・E、カルシウム、鉄分等を豊富に含む栄養価の高い食品です。



大豆は、色々な食品に変身します。和食に欠かすことができない大豆製品を、毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。