

🍌 2月の給食だより

令和8月2月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

間もなく立春ですが、まだまだ北風が強く寒い日が続いています。朝、布団から出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。そして、まだまだ風邪のひきやすい時期です。しっかり予防をして、元気に過ごしましょう。

こん げつ ぎょう じ
今月の行事

せつ ぶん
節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

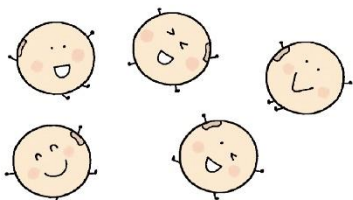
節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

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、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけというようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



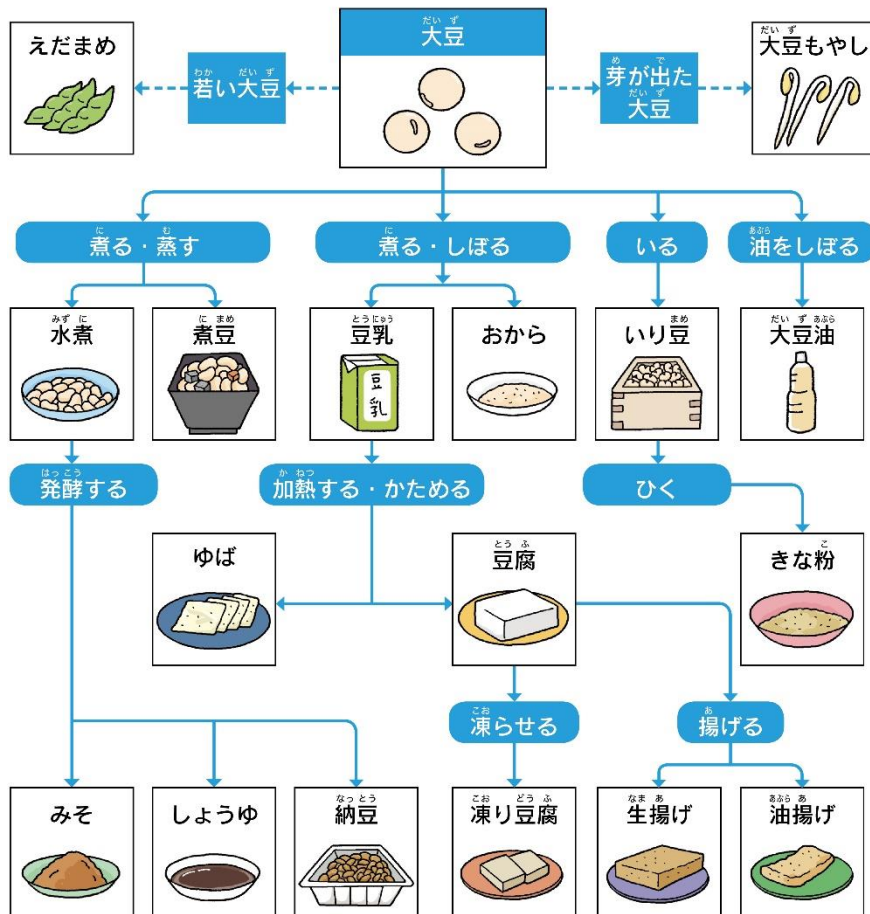
大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



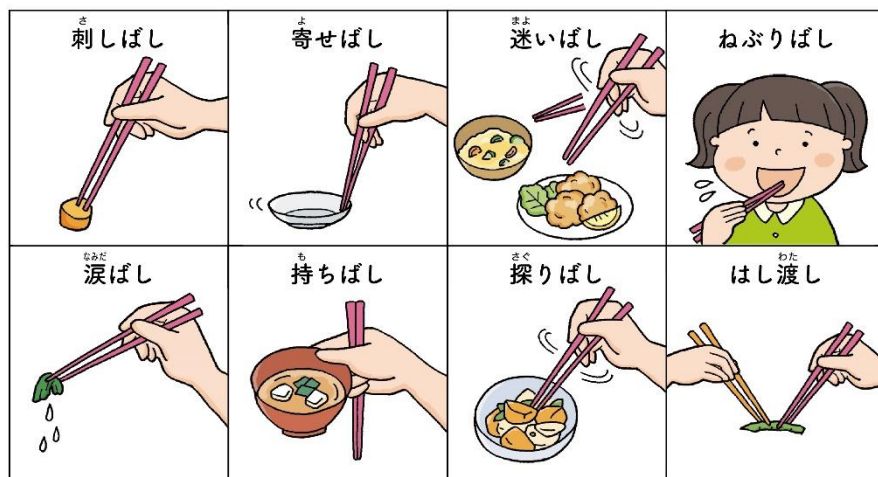
家で実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

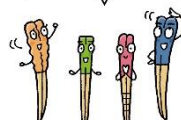


マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



はしの長さをチェックしてみよう



【ホッと一息タイム】

寒い日が続いていますが、みなさんは給食の牛乳を飲めていますか。残念ながら、3学期になってから牛乳の残りが増えてきています。牛乳は、みなさんの骨を丈夫にする「カルシウム」という栄養素が多く含まれています。みなさんがけがをしないで健康に過ごすためにも、牛乳をぜひ飲んでください！

そして、今月はリクエストが多かったコーヒーマルックを出します。楽しみにしていてください！

