

🍌 2月の給食だより

令和7年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。しっかり風邪対策をして、元気に過ごしましょう。

通常、節分は2月3日ですが、今年は立春の影響で今年2月2日が節分です！

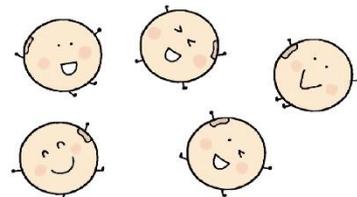


節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、**霊力**があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

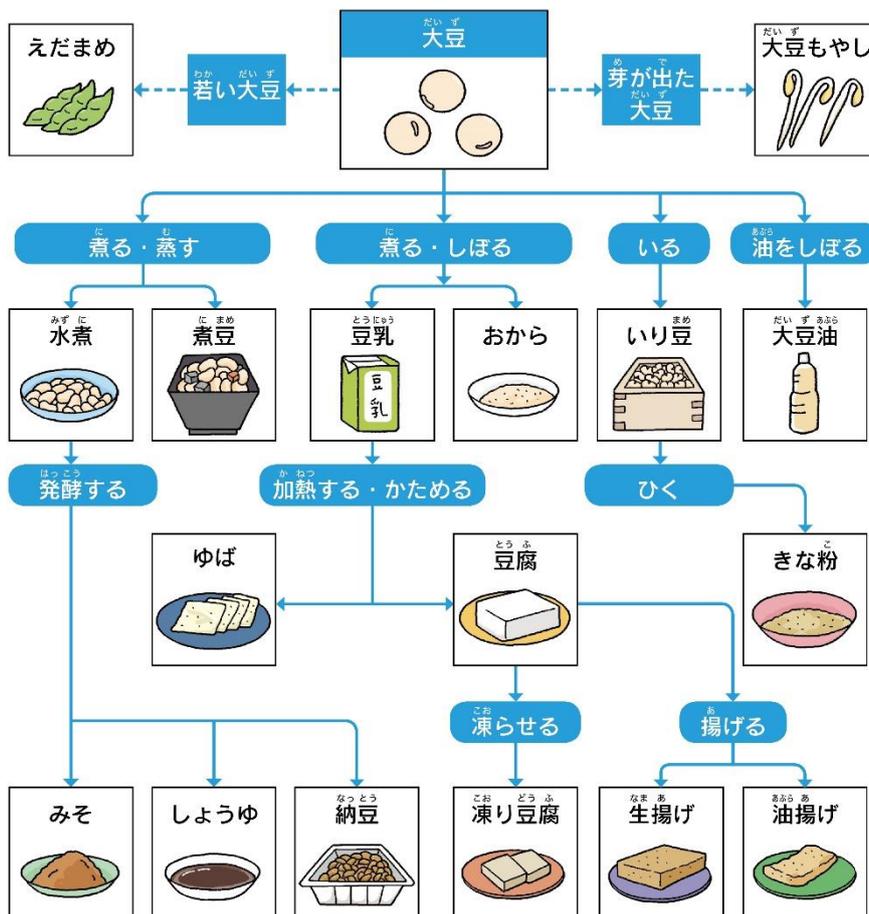
大豆は畑の肉



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。



β-カロテンが豊富な野菜

しゅんぎく



しゅんぎくはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。しゅんぎくは、鍋物やおひたし、あえ物にするほか、やわらかい葉先は、サラダに向いています。

実は！2月5日の給食に出るソイ丼にしゅんぎくが入っています！

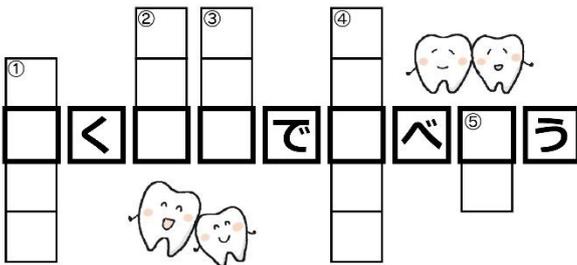
ソイ丼は、豆料理の献立の中でも人気が高い献立です！

しゅんぎくは苦手…という子も気付かずに食べられている人もいますように感じます！

人気献立のソイ丼、楽しみにしててくださいね！

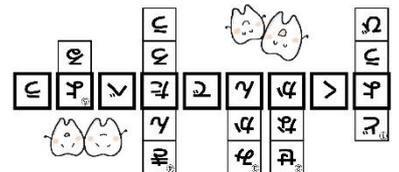
食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。

- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。



ヒントを縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

食育パズル

【ホッと一息タイム】

きゅうしょくのじかんにきょうしつをまわっていたらうれしいことがありました。

いつもは食べないけれど、ちょっと食べてみようかな～と食べている子がいました。きゅうしょくでは、食べたことのないしょくざいが出ることもあるとおもいます。そのときは、ひとくちからでよいので、ぜひ食べてみてください！食べてみたら、じつはおいしくて、すきなしょくざいであえるかもですね！

