



2月給食だより

年が明けて、もう1か月がたちました。もうすぐ『立春』です。こよみの上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日は続きます。

栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体作りをしましょう。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年には東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

こんなにある！2月の旬の食べ物★



★リクエストメニュー★

中学3年生を対象に、リクエストメニューアンケートを取りました。リクエスト表が多かったものを12月～3月の給食で提供しています。みなさんがリクエストした献立は入っていたかな？

- 【混ぜこみご飯部門】**
- ピラフ 228票
 - クファジュシー 74票
- 【麺部門】**
- 沖縄そば 146票
 - バジルスパゲティ 76票
- 【手作りおやつ部門】**
- 手作りちんすこう 199票
 - べにいもち 80票

- 【その他のリクエスト】**
- 揚げパン 145票
 - アイス 64票
 - カレー 57票
 - フルーツポンチ 32票
 - ケーキ 29票
 - ハヤシライス 25票
 - キムチ肉じゃが 14票



●その他にもたくさんリクエストを頂きました。献立表の★マークをかくにんしてね！

豆をもっと好きになろう！

豆は苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食事で不足しがちな栄養成分を豊富に含み、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本ではお米とともに古くから食べられてきた食材でもあります。

種類がたくさん！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類あります。日本では主に大豆、小豆、ささげ、インゲン豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで保存が長くできることも魅力の一つです。



野菜として食べる豆



大豆はさまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えている！

小豆は和菓子には欠かせない！

成長期にとりたい栄養がたっぷり！！

豆類は、体を作るもとになる「タンパク質」や、おなかの調子を整える「しょくもつせんい」が豊富に含まれています。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。

また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

