

# 2月の給食だより

2月に入ると、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。  
風邪など引かないよう、栄養バランスの良い食事と、手洗い、うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

## 2月3日は 節分です

節分とは、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目を示します。

昔の暦では、立春の頃が一年のはじめとされ最も重要視されていたので、現在は、節分といえば立春の前日をいうようになりました。

古来から、季節の変わり目にはその隙間から鬼（災い）が訪れると言われており、それを防ぐためのさまざまな風習がありました。



**豆まき**：霊力のある豆を打って、鬼を追い払う

**柀綱をかざる**：柀のトゲで鬼を追い払い、鯛の頭の臭いで鬼を寄せ付けない

現在においても、大豆は多くの面で優れた食品とされています。

栽培しやすいこと、長期間保存できること、栄養価が高いことに加え、豆腐や納豆、みそやしょうゆなど、私たちの食生活に欠かせない食品や調味料の材料となっています。

給食でも出していますので、大豆について知ってくださいね。

**変身する大豆**

**クイズ** 大豆は畑の  に入る言葉は？

① 卵  
② 人気者  
③ 肉

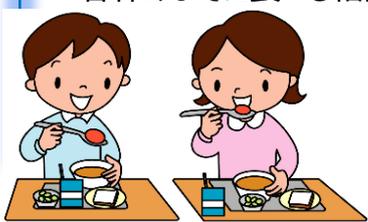
大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。

正解 ③肉

## 給食費の精算について

3月に、一年間の給食費を精算し集金額とします。

春休みまでに食べる給食の回数を計算し、必要な金額を3月分の給食費として納入いただきます。



既に納入いただいている金額のほうが多い場合は返金となりますので、その際は別途お知らせします。