

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。

昔から、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。

柊縹をかざる：柊のトゲで鬼を追い払い、縹の頭の臭いで鬼を寄せ付けない

豆まき：霊力のある豆を打って、鬼を追い払う



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。

給食でも様々な大豆製品を出していますので、大豆について知ってくださいね。

変身する大豆

クイズ 大豆は畑の何に入る言葉は？

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。

健康な体をつくるための 食生活チェック！

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

栄養成分表示で 塩分量をチェック！

市販の食品や外食のメニューには、栄養成分が表示されています。見てみてくださいね。

