



給食だより

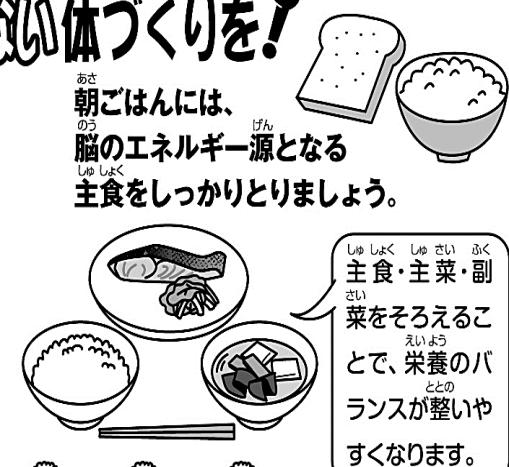
令和3年2月

柳田小学校共同調理場

2月には「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、ちょうど春の始まり「立春」の前日となります。今年の節分は、2月2日です。地球の公転周期（地球が太陽の周りを一周する期間）の関係で、立春の日にそれが生じたためです。節分が2月2日になるのは、124年ぶりだそうです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

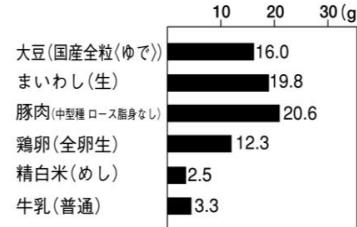
あさ さむ ま からだ 朝ごはんと、寒さに負けない体づくりを！

ねん もつと さむ じき むか あさ る
1年で最も寒い時期を迎えていきます。朝起きる
ひと おお おも さむ ま
のがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負
からだ あさ たいせつ
けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切
のう ね あいだ はたち
です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、
あさめ ざ ふくそく じょうとう
朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態
たいあん さ あさ た
で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食
のう ほきゆう たいおん あ
べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上
にち げんき
がり、1日を元気にスタートさせることができます。



大豆のヒミツを知ろう

「大豆」は「豆の肉」といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



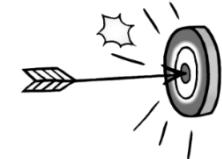
「魔が滅っする」のマメで鬼退治！

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



● 「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



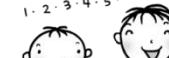
豆まきの主役「年男・年女」！

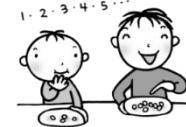
寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう。



最後は年の数だけ食べる

- 豆まきの「福豆」
- を年の数だけ食
べると1年を健
康に過ごせると
いわれます。
- 余った福豆は水
にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯に
するとおいしいですよ。





大豆からつくられる食べ物大集合!!

