



給食だより

令和3年2月

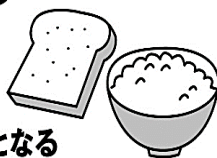
柳田小学校共同調理場

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、立春の日になす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。

朝ごはん、寒さに負けない体づくりを！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**

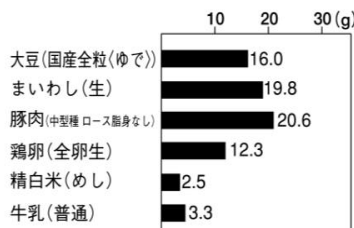


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

大豆のヒミツを知ろう



「大豆」は「畑の肉」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。



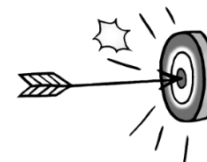
「魔が減っする」のマメで鬼退治！

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くしたからです。



「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！！

