



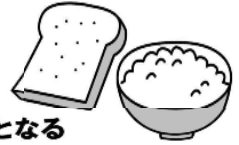
2月給食たより

令和2年度
善前小学校 給食室

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。



節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで前年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。



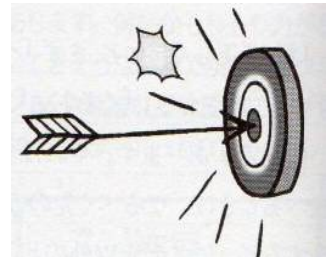
「魔が減っする」のマメで鬼退治

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つ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目が出てふきつとされたからです。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」がよくまめまきをします。今年は、うし年のみなさんです。



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。炊込みご飯にするとおいしいです。



☆今年2月3日が立春のため、2月2日が節分です。2月2日の給食は節分献立です。

『いわしのかばやき丼、呉汁(すりつぶした大豆が入った汁)、うま塩和え、豆乳プリン』を提供します。

2月の給食に登場する「かんきつ」

- ★10日「はるみ」：清見とポンカンを交配したもの。弾ける果肉と甘い果汁が特徴の柑橘。
- ★15日「スイートスプリング」：温州ミカンと八朔を交配したもの。名前のようにすっきりした甘さが特徴。
- ★26日「せとか」：清見とアンコールを交配したもの。濃厚でジューシーな味わいが特徴の柑橘の王様。