


給食だより 2月号


もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

2月には節分があります。今年の節分は、2月3日です。節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、「立春」の前日をいいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、昔から人々に大切にされてきました。節分で鬼を追い払い、福を呼び寄せましょう！



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標は、

まも た
「マナーを守って食べよう！」です。

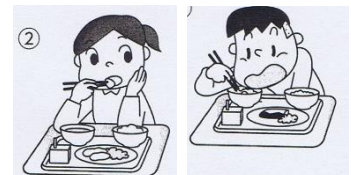


◎よい姿勢で食べていますか？

左の絵は、よい姿勢のお手本です。

よい姿勢は、背中が曲がっていないので、おなかの中の胃や腸もつぶれず、食べ物の消化もよくなります。

※ひじをついたり、おわんを持たないで食べたりする姿勢はよくありません。気を付けましょう。



「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



☆みんなの給食～SDGsを考える～(2月21日)

江戸川区では、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現のため、SDGsの取り組みを推進しています。令和3年5月には、国から「SDGs未来都市」にも選ばれました。そこで、SDGsへの関心を高めてもらうことを目的として、学校給食でもSDGsと関連させた内容を発信します。



今回は、「地場産物を食べよう!」をテーマに、「ムロアジのメンチカツ」を作ります。メンチカツに使うムロアジは、東京都の三宅島でとれたムロアジを使用します。また、江戸川区の特産品である小松菜を和え物の主役として使用します。

