

給食だより 2月号

令和6年 1月 31日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 若狭 詩織



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^{えいよう}で抵抗力^{りきりよく}を高め、病気^{びょうき}に負けない丈夫な体^{じょうぶ からだ}をつくりましょう。
2月には節分^{せつぶん}があります。今年^{ことし}の節分^{せつぶん}は、2月3日^{がつ か}です。節分^{せつぶん}は、「季節^{きせつ}の分かれ目^{わか め}」を意味^{いみ}しており、「立春^{りっしゅん}」の前日^{ぜんじつ}をいいます。冬^{ふゆ}から春^{はる}へと季節^{きせつ}が移り変わる「立春^{りっしゅん}」は、昔^{むかし}から人々^{ひとびと}に大切に^{たいせつ}されてきました。節分^{せつぶん}で鬼^{おに}を追い払い、福^{ふく}を呼び寄せ^よせましょう！



節分^{せつぶん}は、立春^{りっしゅん}・立夏^{りっか}・立秋^{りっしゅう}・立冬^{りっとう}の前日^{ぜんじつ}のことですが、現在^{げんざい}では、立春^{りっしゅん}の前日^{ぜんじつ}だけをさすことが多いです。昔^{むかし}の人は、冬^{ふゆ}から春^{はる}へと変わる立^{りっしゅん}春^{せんじつ}を新しい1年^{おひ}の始まり^{ひと}と考え^{ふゆ}、お正月^{おとし}と同じように大切に^{たいせつ}していました。その前日^{ぜんじつ}となる節分^{せつぶん}は、大晦日^{おおみそか}のような位置^{いち}付けで、1年^{おん}の無事^{ぶじ}や幸福^{こうふく}を祈^{いの}る行事^{ぎょうじ}や行事食^{ぎょうじしょく}が伝わ^{つた}っています。

<p>イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年)を向いて食べるというものは、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を
つけましょう。

おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。

机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よく
かんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせない。
食べ物を口いっぱいにつ
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。

机にひじをつかない
ようにしましょう。

大豆のおはなし



「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

完熟前の若い実を食べる



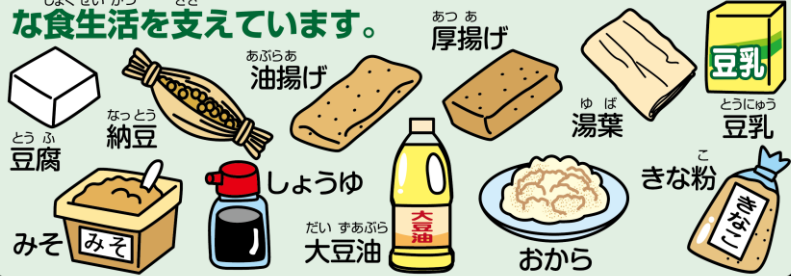
若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。