



# 2月 給食だより

2月3日は「節分」です。節分では「鬼は外、福は内」と大きな声で叫びながら豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えます。立春の日は、新しいことを始めたり、朝日を浴びると良いと言われています。みなさんもいつもより少し早起きをして、太陽の光を浴びてみるのもよいかもしれませんね。

## ★1年の幸せを願う節分



節分では、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾つたりして、病気や災難を起こす鬼を追い払い、1年の健康や幸福を願う風習があります。

## 節分にまつわる食べ物



## ★世界の料理～日本～

1月は、日本の伝統的料理の1つである和食の献立である「ごはん、牛乳、さばのみそかけ、白菜の煮びたし、けんちん汁」が、給食でされました。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界からも注目されています。和食の特徴は栄養バランスが良いことで、主食、おかず、汁物がそろい、様々な食材を組み合わせているので、しっかりと栄養をとることができます。

また、日本には四季があり、旬の食材を取り入れた料理や、行事に合わせた料理を味わうことができるので、季節を感じることもできます。

## ★野菜で元気になろう！

体の調子を整える食べ物である野菜には、体を病気から守る力である「免疫力」をアップさせるビタミンACEが豊富です。

ビタミンAは、目などの粘膜や体のひふを強くして、ビタミンCは、白血球の働きを助けてくれて、ビタミンEは、体の細胞を守り、さびないようにする働きがあります。

また、野菜には、食物繊維という栄養も豊富で、おなかの中に、体にとって良い菌をふやしてくれて、やわらかく健康な便をだす働きがあるので、便秘予防にもなります。みんなの体にとって良いことばかりの野菜を食べて、元気にすごしてください。



## ブロッコリーのヒミツ

