

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、ヒイラギワシを玄関に飾ったりして、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



ふく まめ
福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



2月3日 節分

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
なんなんとう
「南南東」



★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、給食ででした。

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もあるので、便秘予防にもなります。

みなさん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

