

2月 ぱくぱく

発行：令和3年2月
小林東方学校給食センター

厳しい寒さが続いています。2日の節分、3日の立春と暦の上では春を迎えます。もうしばらく寒さは続きますが、規則正しい生活を心がけて元気に乗り切りましょう。

鬼は〜そと！福は〜うち！

2月2日は節分



五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられてきました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

また、2021年は暦のずれの影響で124年ぶりに2月2日が節分になる珍しい年です。豆まきなどの行事を予定している人は間違わないよう注意してくださいね！

節分 にまつわる食べもの



大豆

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミン群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや、骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防に良いといわれています。

大豆からできる食品



恵方巻

巻き寿司を切らずに、その年の恵方（歳神様のいる方角。今年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁をきらない」ためとされます。



柊鱈

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「柊鱈（ヒイラギイワシ）」を家の玄関や門に飾る地方もあります。イワシの頭の臭いにおいや、ヒイラギの葉のするどい先で鬼を追い払うためとされています。



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

2月は生活習慣病予防月間です！

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければよいんじゃないの？

A. 生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子供の頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



食生活を見直そう！

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好き嫌いをせずに食べている
- おやつは時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分の摂りすぎに気をつけている

人気献立作ってみませんか？

キムタクご飯



【材料】(2人分)

- ・ご飯
 - ・豚肉
 - ・キムチ
 - ・たくあん
 - ・人参
 - ・ねぎ
- お好みの量で！
- ・しょうゆ 小さじ3分の1
 - ・塩 少々
 - ・砂糖 小さじ2分の1
 - ・いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① ご飯を炊きます。
- ② たくあんは小さく刻み、人参は千切りに、ねぎは小口切りにします。
- ③ フライパンにごま油（分量外）をしき、豚肉を炒めます。火が通ったらすべての具材を入れて炒めます。
- ④ ③に調味料とごまを入れ炒めます。
- ⑤ 炊いたご飯に④を混ぜて出来上がりです。

きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しく下さい。

() 学校 () 年 お名前 ()

.....

.....

.....

.....