



ぱくぱく

発行：令和5年2月
小林東方学校給食センター

2月は、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。近年まれにみる大寒波もあり、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。

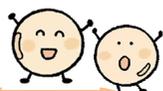


2月3日は節分

現代の私たちにとって、「節分」は2月の行事ですね。でも、本来の節分の意味を考えると、「節分」は実は年4回あるんです。

「節分」とは、季節の節目である「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを言います。その中でも旧暦では春から1年が始まるとされていたので、「立春」の前日である「春の節分」が大切とされ、今では冬から春に変わる節目のことが「節分」であるという認識が広まりました。

地方によっては、節分は「年取りの日」とされており、「節分に年の数だけ豆を食べる」という風習が残っているとされています。自分の年齢の数だけ豆を食べると、体が丈夫になって病気になるにくくなるといういわれがありますよ。



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、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、生活習慣病予防によいといわれています。

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

節分ってなにをするの？

恵方巻き



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。



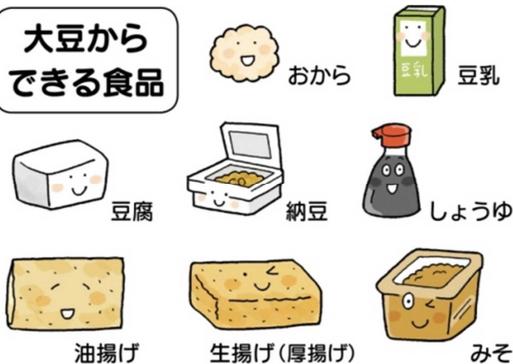
柊鱈

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。



大豆からできる食品



2月は全国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。



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

Q. 生活習慣は大人になってから気をつけられないんじゃないの？

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。



嬉しいコメントありがとうございます！

いつも美味しい給食をありがとうございます。この前、冬至の日にかぼちゃを家と学校での2回食べました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べる理由を初めて知ったので、知識が1つ増えました。これからもよろしくお願いします。 三松小 5年児童

ぶたにくとなすのみそいためがおいしかったので、また作ってください。 3年児童
今日のさばは、しっかりみその味がして、とてもふっくらしていました。 6年児童

きりと

◆ 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()

.....
.....
.....