



ぱくぱく

発行：令和6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。暦とともに暖かくなってほしいですが、まだまだ寒さは続きそうです。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！ 節分 にまつわる食べもの

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回あります。

「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、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。

大豆

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りにくくなるといういわれがありますよ。

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。今年は東北東）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。



2月は全国生活習慣病予防

食生活を見直そう！

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 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付けている

Q. 生活習慣は大人になってから気をつけられいいんじゃないの？

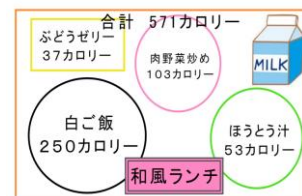
生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子供の頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



外国語の授業で給食の献立？！

南小と細野小の5年生の外国語の授業に今年も参加させていただきました。“好きなメニュー”やカロリーの“数字”を英語で伝える内容の授業でした。その一環で、給食の献立を考えてもらいました。給食に必要なカロリーや季節の食材、栄養バランスなどいろいろなことを考えて、栄養士に英語で質問したり、アドバイスをもらったりしながら立ててくれました。自分たちで考えたバラエティ豊かな献立が身振り手振りを交えて英語でプレゼンされ、どの班も素晴らしい献立ができあがっていました！その中で厳選された献立を2月に南小、3月に細野小の案をひとつずつ採用しますので、どんな給食が選ばれるのか楽しみにしててくださいね！

What would you like?



How many kcal ~ ?

※ほうとうはカロリーの関係で白玉に変更しています。

嬉しいコメントありがとうございます！

学校の給食は美味しいと話してくれます。家ではパパの所で食事をすることが多いですが昔ながらの食事也喜欢いなく食べてくれます。ありがたいことです。

東方小 2年保護者

ころころサラダがとてもおいしかったです。ゴーヤがすきなのでこんどはゴーヤサラダをつくってください。 小林小 3年児童

カレーがおいしすぎて感動しました。

幸ヶ丘小 3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 ()