2月 給食だより

令和６年２月号
愛川町立田代小学校

２月は暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒いからといって暖かい部屋にずっと居ると、寒さに対する抵抗力が弱くなります。寒さに負けずに体を動かし、バランスの良い食事をしっかり摂って元気に冬を乗り切りましょう！

2月3日(土)は節分です！

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わる節目の日を言います。旧暦では立春が１年の始まりとされていたので、その前日の節分が一番知られるようになりました。節分には、災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い福を呼び込む「豆まき」を行ったり、イワシを飾ったり、恵方巻きを食べたりする風習があります。

― 節分にまつわる食べ物 ―

大豆

昔から霊力があると信じられてきた大豆。「鬼は外、福は内」と唱えながら炒り大豆をまき、邪気を払って福を呼び込みます。自分の年の数だけ福豆を食べて、１年の健康や無事を祈ります。

イワシ

鬼が嫌いなイワシの頭を焼いて、ヒイラギの枝に刺した飾りを、玄関に吊し鬼を追いはらいます。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き

巻き寿司を切らずに、その年の恵方(縁起の良い方向)を向いて、無言のままかじって食べます。切らないのは、「縁起を切らない」ためとされています。今年の恵方は、東北東です。

２月２日の給食は節分献立で〝いわしの香り揚げ〟や〝福豆〟が登場します♪

毎月19日は食育の日

～国語の教科書を給食で味わおう～ ２月19日(月)

今年度の食育の日は、「国語の教科書を給食で味わおう」をテーマにした献立を紹介します。２月は小学４年生で学ぶ「白いぼうし」にちなんで、夏みかんのゼリーが登場します。お楽しみに♪

すごいぞ！大豆のちから

大豆は、良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆など私たちの食卓には欠かせない食材の原料として、昔から食べられてきた身近な食品です。是非、積極的に食卓に取り入れてみましょう。

大豆からできる食品

おから、豆乳、えだまめ、大豆もやし、豆腐、納豆、しょうゆ、きなこ、油揚げ、生揚げ(厚揚げ)、みそ、ゆば

大豆からできる食品は、たくさんあるんだよ！

大豆以外にも、あずきやいんげんまめなど、豆にはいろいろな種類があります。カレーやサラダ、スープ、煮物など様々な料理に取り入れてみるのもおすすめです。

２月は、保健給食委員会の児童が『豆つかみ大会』を開催予定です♪おはしを上手に使ってつまんだ大豆の数を競います。

給食費について

２月分の給食費引き落とし日は、２月５日(月)です。金額は１か月4,100円＋手数料10円です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。