

2月

給食だより

相馬市立桜丘小学校
令和6年1月31日



2月3日は節分です！

まだまだ寒い日が続きますが、2月は「立春」と暦の上では春を迎えます。節分は季節を分ける日で、現在では2月にある春の節分しかほとんど言わなくなりましたが、本来節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日にそれぞれ存在し年間に4回あります。その意味は文字通り、季「節」を「分」ける日になります。季節の変わり目には邪気(鬼)が来ると信じられていました。年の変わり目でもある立春前日の節分に、鬼を追い払う行事が生まれました。次第に、この行事が定着して、節分といえば立春の前日を指すようになりました。



恵方巻

年神様のいる恵方を向いて、願い事をしながら目を閉じ、黙って食べると願いが叶うといわれています。七福神にちなんで七種類の具を入れることで、福を巻き込むともいわれ、縁を切らないよ



豆まき

「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という、日本独自の風習があります。“鬼”は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆まきに大豆を使用するのは、粒が大きく鬼を祓うのに最適なことや、「真を滅する(真滅: マメ)」に通じます。豆を食べる



給食メニューより



大豆の効果

・健康な体を作る

「畑の肉」と呼ばれるほど肉や卵に負けない良質のたんぱく質を含みます。

・集中力を高める

大豆に含まれる「大豆レシチン」は脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

・おなかの調子を整える

食物繊維を多く含みます。便通を良くし、腸内細菌のバランスを保ち

・歯や骨を丈夫にする

カルシウムを多く含みます。豆腐や油揚げなど大豆製品は消化吸収もよいです。



切干大根サラダ

<材料> (5人前)

切干大根	20g	
きゅうり	約1/2本	
ハム	40g	
レタス	50g	
砂糖	大さじ1/2	
酢	大さじ1	
☆しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
ごま	大さじ1/2	

<作り方>

- ①切干大根は洗って水につけてもどし食べやすく切る。(さっと茹でてもOK)
- ②きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④切干大根、きゅうり、ハム、レタスを☆の調味料で和えてできあがり！

お知らせ◎ 2月の給食がない日

9日 (金) 6年生バイキング給食のため1~5年生は弁当日 ※6年生は給食あり

13日 (火) 教職員研修のため給食なし(弁当日)

