

ランチタイム

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。外も部屋の中も空気が乾燥しがちで、風邪を引きやすくなっています。手洗い、うがいを心がけてこの季節を乗り切りましょう。

風邪をひかないようにするには、食事のバランスが大切です。好きなものをたくさん食べるのではなく、主食・主菜・副菜、バランスよく食べましょう。



2月号

令和8年1月30日
大森第四小学校
校長 長町 正弘
栄養士 平野 美智代



2月の給食目標

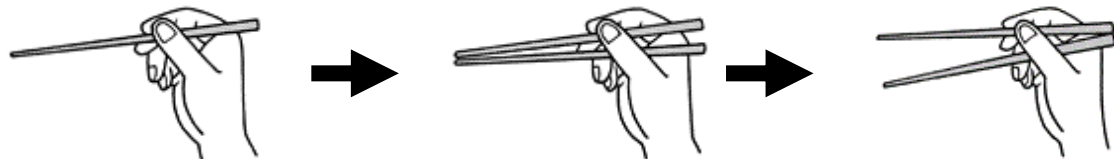
「寒さに負けない食事をしよう」

1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

●長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

節分 豆ちしき

季節の変わり目に体調をくずしやすくなる人も多いと思いますが、これは「鬼（邪気）の仕業」と考えていました。節分に豆まきをするのは、豆には「魔を滅する（魔滅＝まめ）」という力があると古くから信じられていたためです。

給食でも、節分に合わせた大豆料理として「大豆入り磯おこわ」を出します。ご家庭でも「鬼は外、福は内」と豆をまきながら、伝統的な食文化を楽しんでみてください。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

