



2月の給食だより



新しい年を迎えて1か月があつという間に過ぎました。暦の上では、春は、もうすぐそこまで来ています。これからは、暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を繰り返して少しずつ暖かな春に近づいていきます。2月の献立は、テーマを「ま・ご・わ・や・さ・し・い」として、献立をつくりました。このテーマは、栄養バランスを整えるために食事に取り入れる7つの食材の頭文字をとった言葉です。「ま」はまめ類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」はさかななどの魚介類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を指しています。毎日の献立に「まごわやさしい」を積極的に取り入れて、子どもたちにおいしい給食で、しっかりと必要な栄養が摂れるよう調理、提供を行っていきます。楽しみにしてください！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ 豆腐、納豆などの大豆製品 良質なたんぱく質が豊富	ごま ごま、ナッツなどの種実類 ビタミン、ミネラルが豊富	わかめ こんぶ、ひじきなどの海藻類 ミネラルが豊富	やさい 緑黄色野菜、淡色野菜 ビタミン、食物繊維が豊富	さかな サンマ、イワシなどの青魚 EPAやDHAなどが豊富	しいたけ しいたけなどのきのこ類 ビタミンなどが豊富	いも じゃが芋、さつまい、里芋など 食物繊維などが豊富

2月の献立紹介

- 〇2月7日(金) **愛媛県** 鯛めし、せんざんぎ かぶの赤しそ和え、麦みそ汁、みかん、一六タルト
※せんざんぎ…鶏料理が盛んな愛媛県の東予地方の郷土料理で鶏の唐揚げ料理のことです。
- 〇2月20日(木) **島根県** 箱寿司、わかさぎの唐揚げ、春菊のごま和え、のっぺい汁、黄桃缶、かぼちゃケーキ
※箱寿司…石見地方に伝わる箱寿司。魚や肉を使わない押し寿司。
のっぺい汁…津和野地方の郷土料理で、里芋などの野菜を煮こんでデンプンを付けて作ります。



今年の節分は2月2日です！

恵方は「西南西」

ひいらぎいわし

どうして豆をまくの？
豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔除けの力があるといわれる豆をまいて追いはらう行事です。一般的にはいった大豆をまきますが、殻つきの落花生(らっかせい)をまく地域もあります。



節分は季節のかわり目
節分はもともと季節がかわる節目を指し、立春、立夏、立秋、立冬の、それぞれの前の日のことでした。
今では、立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。

大豆の栄養を食事にプラス

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分を含んでいます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事に取り入れましょう！

「ひいらぎいわし」は、鬼が嫌いな葉っぱである、尖ったトゲのあるひいらぎと、鬼が嫌がる臭いのいわしを組み合わせることで、「鬼が家に入って来ないように」という魔除けの意味合いが含まれています。

豆には「魔を滅する」という意味があります。

