

# 給食だより 2月



令和6年2月1日  
玉野市立学校給食センター

新学期が始まり、早いもので1か月が経ちました。2月上旬には「立春」と言って冬から春へと変わっていく季節の変わり目を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。風邪を引かないよう、体調管理には十分に気をつけましょう。

## 栄養バランスのよい食事をしよう

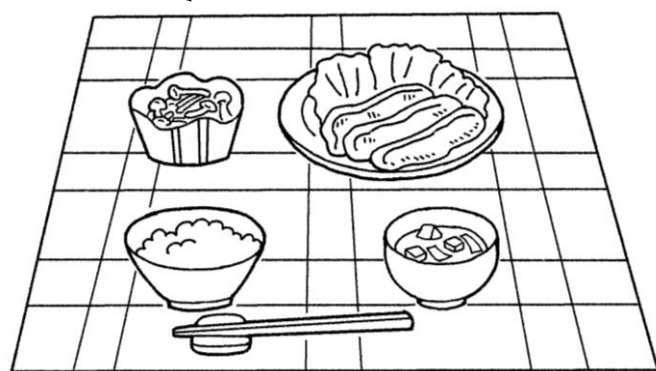
風邪を引かないようにするためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。栄養バランスのよい食事をとることは難しいことではありません。主食・主菜・副菜をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふり返ってみましょう。

### 副菜

おもに緑色の食べもの  
野菜を中心にしたもので、おもに体の調子をととのえます。

### 主菜

おもに赤色の食べもの  
魚や肉・卵・大豆製品など、おもに体をつくるもとになります。



### 主食

おもに黄色の食べもの  
ごはん・パン・めん類など、おもにエネルギーのもとになります。

主食・主菜・副菜を「ばっかり食べ」していませんか？かわるがわる食べる「さんかく食べ」をするようにしましょう。

## 2月3日は節分の日



節分とは「季節を分ける日」という意味で、季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことをいいます。節分の日には、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。

### 豆まき

豆は昔「<sup>まめ</sup>魔滅」と書き、魔を滅ぼす力があるとされていました。そこで「鬼は外！福は内！」と言いながら大豆をまくことで、悪いものを追い払うと言われています。また、年の数だけ食べると、その年を健康に過ごせるとされています。

### 恵方巻き

その年の恵方（年神様がいる縁起のよい方向）を向いて、切っていない巻きずしを丸かぶりします。巻きずしは「福を巻き込む」、切らずに丸かぶりするのは「縁を切らない」ためです。今年の恵方は「東北東」です。



### イワシ

節分の夕暮れには、焼いたいわしの頭をヒイラギの枝にさして家の軒先に干します。そうすることでヒイラギの葉のとげで鬼の目を刺し、イワシのにおいで邪気を家に入れないようにするとされています。



## 大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりと言われていますが、どんな栄養があるのでしょうか。

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってください。



### みんな大豆のなかま！

