

給食だより 2月



令和7年2月3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」とい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れます。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

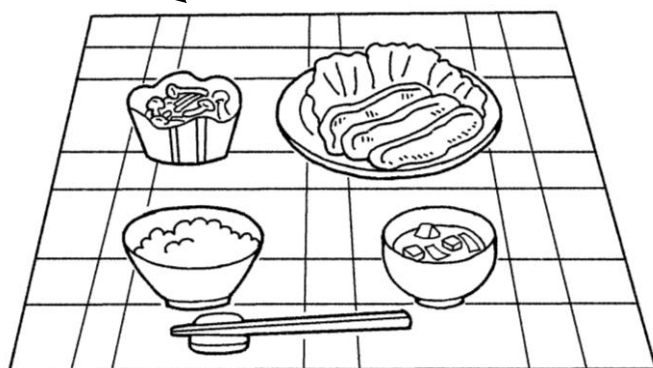
おもに緑色の食べもの

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のになります。



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「ばっかり食べる」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2日は節分の日

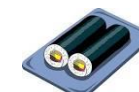
節分とは「季節を分ける日」という意味で、季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことをいいます。節分の日には、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。

豆まき

豆は昔「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「西南西」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言われています。



のり

2月6日に使用する「味付けのり」は、玉野市の胸上で採れたものです。厚みがあり、噛むほどに甘みを感じるのが特徴です。毎年、「胸上漁業協同組合」さんが玉野市の児童・生徒さんに食べていただくため、無償で提供させていただきます。

