

給食だより <2月号>

令和4年1月28日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士

厳しい寒さが続いているですが、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。もうしばらく寒さは続きますが、元気に乗り切りましょう。



~節分のおはなし~

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物



だいず
大豆



いわし



えほうま
恵方巻き

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたいわしを食べる地域もあります。

巻き寿司を切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは、「縁を切らない」ためとされます。

大豆パワーで元気になろう!

たんぱく質

「畑の肉」といわれるほどたんぱく質をたくさん含んでいます。筋肉や強い骨をつくってくれます。

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わる働きを助けてくれます。疲労回復を早めてくれます。



カルシウム・鉄

丈夫な骨や歯を作るカルシウム、血液のもととなる鉄分がたくさん含まれています。

食物せんい

おなかの中をきれいに掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。便秘解消に役立ちます。

大豆からつくられる食べ物



みそ



なっとう



しょうゆ



あぶらあげ



とうにゅう



とうふ

豆腐や納豆など食卓のおかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなどの調味料まで、毎日の食事には大豆からつくられた、たくさんの食品が使われています。



旬の野菜や果物で

風邪を予防しよう

野菜や果物には風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて風邪への抵抗力を高めましょう。



ブロッコリー



にんじん



だいこん



はくさい



ほうれんそう



いちご



れんこん



しんぎく



ねぎ



キウイフルーツ



みかん

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前に担任にご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。