



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和4年(2022年)2月号

2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。この時季に流行りやすい風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などに注意が必要です。食事の栄養バランスや睡眠、生活リズムに気を配って体の抵抗力を高め、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

2月3日は 節分

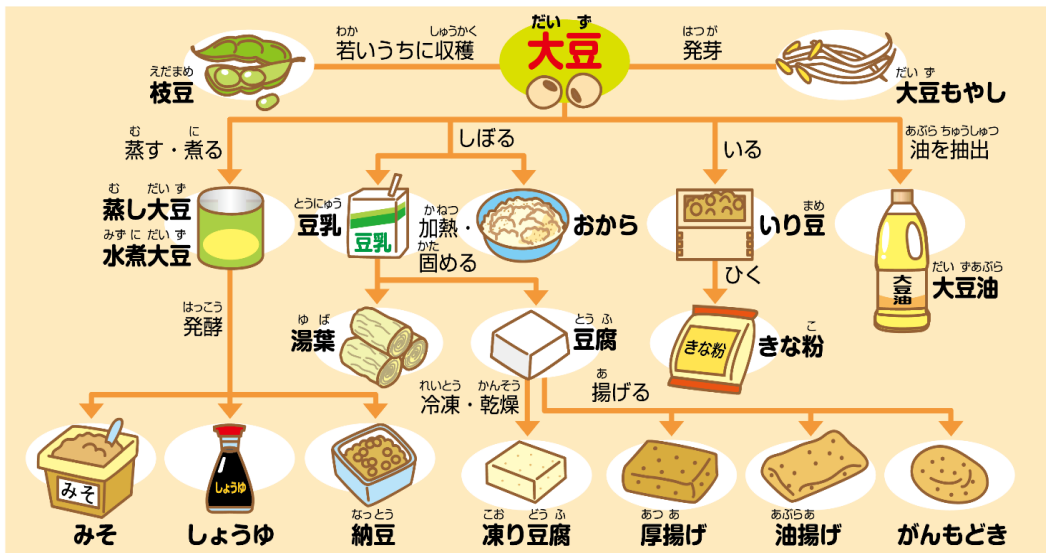
節分は「季節を分ける」節目となる日です。冬から春に季節が移り替わる「立春」はお正月と同じように一年が始まる重要な日と考えられ、その前日は大晦日と同じように特に大切にされてきました。



大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら大豆をまいて、鬼＝邪気を払い、歳の数（または1つ多く）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものです。ヒイラギの葉のトゲトゲや、いわしの臭いを鬼が嫌うとされ、玄関先に飾って鬼＝邪気を追い払います。

すごいぞ!大豆の変身!!



豆まきに欠かせない大豆は、たんぱく質や脂質を多く含んでいることから、「畑の肉」とも言われています。そのまま料理に使うこともできますが、様々な食品に加工されて私たちの食事を豊かにしています。

栄養満点♪

- ・麦ごはん ・牛乳
- ・スタミナ納豆(大豆)
- ・しらす和え(いわしの稚魚)
- ・のっぺい汁

2月もこめっこ献立が登場します!

アイデアが詰まった
素敵な9品が登場します。
お楽しみに♪

ホットライン 給食

日々の給食写真や
人気メニューのレシ
ピを(一財)米子市
学校給食会のHP
でご覧になれます。

