



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和6年(2024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。この時季に流行し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、生活リズムを整えて体の抵抗力を高め、毎日元気に過ごしましょう。

2月3日は節分です!



冬から春に季節が移り変わる「立春」の前日を「節分」といい、季節の変わり目に入り込む邪気を払い福を呼び込む豆(魔滅)を食べます。

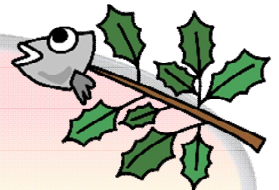
豆まき

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」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

種類によって異なりますが、大豆を含め豆類はビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素を含んでおり、積極的にとりたい食品です。



たんぱく質

体をつくるもとになる

ビタミンB群

肉体疲労・倦怠感の回復

食物繊維

お腹の調子を整える

オリゴ糖

お腹の調子を整える

カルシウム

歯や骨をつくる

鉄

貧血を予防する

まめ ちから 豆の力

給食でおすすめの大豆料理



マーボー豆腐

スタミナ納豆

ポークビーンズ

おからサラダ

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で紹介しています。



日本の食卓を支える大豆製品



2月2日(金)

大山こむぎ黒糖パン 牛乳
ポークビーンズ
米子の仲間のコロコロコースロー
野菜スープ

せつ ぶん 節分 こんだて

「がいなよなご応援基金」を活用し提供しています

2月26日(月) 境港サーモンの塩麹焼
2月26日(月) シュークリーム
2月29日(木) 大山どりのから揚げ