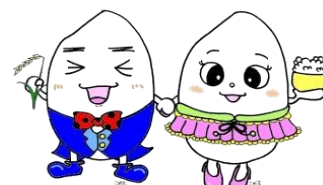




# こめっこ

～ 学校給食だより～



令和5年(2023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」です

『節分』は、各季節の分かれ目のことですが、今では特に立春の前日を言います。節分には全国各地で様々な風習が残っています。

**大豆**



季節の変わり目には邪が入りやすく、豆は【魔滅(まめ)】に通じるという考えから、豆まきをしたり、炒った大豆を年の数だけ食べたりして邪気を払い、福を呼び込むようになったと言われています。

**いわし**



鬼が「いわしのにおいを嫌う」＝「邪気を追い払う」ことから、いわしの頭を焼いてヒイラギの枝に刺したもの(やいかがし)を、厄払いのために玄関先に飾ったり、いわしを食べたりする風習もあります。

## 大豆のよさを見直そう!

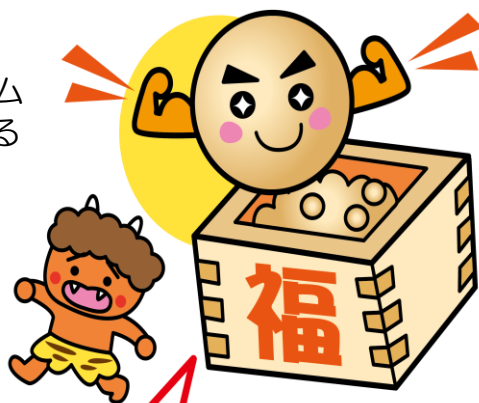


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「焔の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

2月3日(金)



- 大山こむぎコッペパン
- ポークビーンズ(大豆)
- ツナサラダ ・牛乳
- コンソメスープ

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。