



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和2年(2020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、まだまだ厳しい寒さが続きます。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も注意が必要です。手洗い・うがいはもちろん、生活リズムを整え、栄養バランスの良い食事です毎日元気に過ごしましょう。



## 2月3日 節分

節分とは「季節を分ける」と書くように季節の分かれ目を意味します。中でも、「立春」は春を迎える一年の節目として大切にされていたため、今では節分といえは**立春の前日**をさすようになりました。

季節の変わり目には魔(病気や災難を引き起こすもの)が入りやすいと考えられており、豆は「**魔を減する**」に通じることから、節分に豆まきをして魔を追い払い、福を呼び込むようになりました。

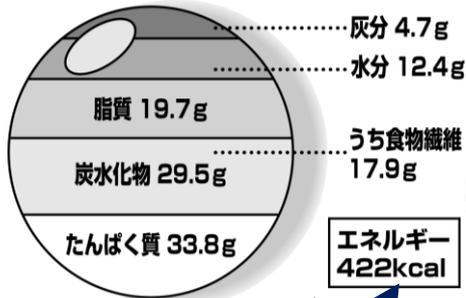


鬼は～外!  
福は～内!

## 大豆パワーの

# ひみつ

※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり



栄養満点!

### 微量成分にも注目!

- ・カルシウム……骨や歯を作る
- ・鉄……貧血予防
- ・レシチン……動脈硬化予防  
脳の働きを高める
- ・大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- ・大豆サポニン……抗酸化作用  
血中脂質を減らす



### 大豆から作られる加工品



日本人は昔から大豆を“長期保存する”ことや“うま味を引き出す”ために、様々な加工品に形を変えて料理に取り入れてきました。**栄養満点な「大豆」**を色々な料理にアレンジして、1日1回は食卓に登場させてみてはいかがでしょうか。

### 2月3日(月)は節分献立

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さつまいもの味噌汁
- ・いわしフライ
- ・豆まき和え



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものをヒラギイワシといい、ヒラギのトゲとイワシのにおいで鬼を追い払います。

大豆は、歳の数だけ食べる(または、1つ多く食べる)ことで一年の健康や無事を願います。

### 2月19日(水)のいきいきこめっこデーは、

1月に引き続き、みなさんから募集した『こめっこ献立』が登場します。

### 大山のめぐみミルクスープ

★義方小5年 <sup>まるやま</sup>丸山 <sup>さくわ</sup>桜和さん

白ねぎ、さつまいも、干しいたけなど鳥取県の食材をたくさん取り入れ、マイルドな味のミルクスープにみそを加えコクのあるスープに仕上げる予定です。

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。

