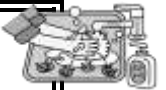




食育通信

令和 7年 2月

河南町立学校給食センター



感染症

に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



なぜ、節分に豆をまくの？

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

2日は日曜日ですので、
河南町では3日（月）に
節分献立を実施します。



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの





ぼしゅうこんだて 募集献立

こんげつ 今月は、かなん桜小学校の
とも かんが お友だちが考えてくれました。



13日

きょうしよくこんだて

かんが

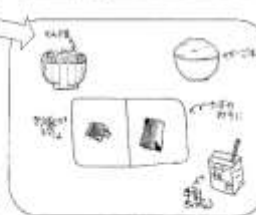
2月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

- ・主食・主菜・副菜はありますか？
- ・栄養のバランスはとれていますか？
- ・費用はだいじょうぶ？

主食 (ごはん)
主菜 (さばのからし)
副菜 (きりぼし大根・とんじろ)
牛乳

もつけの絵もかきましよう



旬の野菜を入れ
つつ栄養のばらん
献立にしよした
かこころ
ほして



考えたメニューのP R (せんでん)をしてみよう

21日

きょうしよくこんだて

かんが

2月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

- ・主食・主菜・副菜はありますか？
- ・栄養のバランスはとれていますか？
- ・費用はだいじょうぶ？

主食 パン
主菜 シチュー
副菜 キャウリとツナのアタラ
ベーコンポタト
牛乳

もつけの絵もかきましよう



よくの大好
きなベーコンポタト
を入れました。
お味を工夫しました。



考えたメニューのP R (せんでん)をしてみよう

26日

きょうしよくこんだて

かんが

2月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

- ・主食・主菜・副菜はありますか？
- ・栄養のバランスはとれていますか？
- ・費用はだいじょうぶ？

主食 和牛うどん
主菜 おでん
副菜 ほうろく、アスパラ
牛乳

もつけの絵もかきましよう



いんげん、アスパラ
はおいしい野菜
かも



考えたメニューのP R (せんでん)をしてみよう

冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず
【○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。】

Q2 ○○は○○屋
【○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。】

Q3 寒○○寒ぼら寒かれい
【寒い時期においしい魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。】

Q4 煎り○○に花が咲く
【節分に使う○○は煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。】

Q5 羹に懲りて○○○を吹く
【羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのとえ。】



こたえ Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰯) Q4=まめ(豆)
Q5=なます(鱈)・・・酢の物のこと

ヒント

