

# 2月 給食たより

沖縄に桜の季節がやってきました。沖縄では北部から南部へと桜前線がおりてきます。この季節は、寒さも厳しくなりカゼやインフルエンザになる人が多くなってきています。それを防ぐためには、カゼになりにくい体を作ることが大切です。朝、昼、夜の3回の食事と睡眠をしっかりと心がけ、自分の体を守りましょう！

2月は節分があり、セルフ恵方巻きや節分豆があります。寒さに負けないように、新しい年も健康でいられるように祈りながら食べて下さいね。



## 今月の行事食・特別給食



- 2日（火）・・・ 節分の日。  
恵方巻きと福豆を食べて、厄神を追い払い、福を招こう♪
- 5日（金）・・・ 宜野湾市ターウムの日献立。（6日）  
宜野湾市では、2月6日をターウムの日としています。  
給食では5日（金）に、田芋のからあげが出ます。お楽しみ♪
- 12日（金）・・・ 旧正月。  
旧暦の正月にあたる日。郷土料理がでますよ。
- 15日（月）・・・ バレンタイン献立。（14日）  
14日はバレンタインです。手作りのチョコレートスコーンがでますよ。
- 17日（水）・・・ 1年1組、6年3組リクエスト給食。  
1年1組さん、6年3組さんが50回完食をしました。  
完食おめでとうの気持ちをこめて給食センターから「リクエスト券」をプレゼント♪1年1組さんと6年3組さんのリクエストは、同じメニューでしたよ。さてなにがでるかな☆
- 25日（木）・・・ 鬼滅の刃献立。  
大人気アニメ鬼滅の刃をイメージした献立です。  
5・6年生が到達テストなので、応援の気持ちをこめてつくりますよ。

## 節分ってなあに??



今月は「節分」のお話をします。  
節分には①恵方巻きを食べること②豆をまく風習があります♪

恵方巻きは七福神にちなんで7種類の具材を巻く「巻き寿司」のことです。その年の方角を向いて願い事をしながら食べると縁起が良いと言われていいます。ただし、食べ終わるまでしゃべっちゃダメ。願い事がかなわなくなるんです。ちなみに今年の方角は「西南西」です♪西南西を向いて食べましょう。あともう一つの豆まきは、邪気（悪いもの）を追い払う力があります。今年1年、健康に楽しく過ごせるようにと行うようになりました。今年もみんなに元気よく過ごしてほしいと思い、節分の日には節分豆を出す予定です♪

みんなが健康に  
すごせますように♪



## ちい からだ おお ちから 小さな体に大きな力! ... 豆

豆	大豆製品
<p>大豆（煮物、サラダ、甘辛揚げ） 赤えんどう豆（みつ豆） 白いんげん豆（スープ、シチュー、コロケ） 金時豆（煮豆） レンズ豆（カレー） ひよこ豆（カレー）</p>	<p>豆腐 納豆 きな粉 高野豆腐 油揚げ 厚揚げ</p> <p>みそ しょうゆ 豆乳 甘納豆 もやし</p>

## 大豆と米は相性バツグン!!

日本人の主食である米のたんぱく質は、リジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べる事で、足りない栄養をおぎなってくれます。昔から食べられてきた「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせは、相性の良い食べ物だったのです。

