

# 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月は節分がありますね。寒さに負けず、新しい年も健康でいられるように祈りながら節分豆をいただきましょう。



## 今月の行事食・特別給食



- 1日（火）・・・ 旧正月。  
旧暦の正月にあたる日。郷土料理がでますよ。
- 3日（木）・・・ 節分の日。  
大豆を食べて、厄神を追い払い、福を招こう♪
- 14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。

## 2月の給食目標 ～楽しい雰囲気づくりをしよう～

- ☆つくえの上をきれいにする。
- ☆楽しい会話をする。
- ☆マナーに気を付ける。  
(口に食べ物をいれたまま、話さない。など)

みんなで楽しくご飯を食べると、  
つい…苦手な食べ物も おいしく食べられちゃうかも!?)  
食事は、楽しく食べることが何よりもごちそうです！

## 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「北北西」です♪北北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、節分の日には手作りの節分豆を出す予定です♪



## 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
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、コロッケ） 釜詰豆（煮豆） レンズ豆（カレー） ひよこ豆（カレー）	豆腐 納豆 きな粉 高野豆腐 油揚げ 厚揚げ みそ しょうゆ 豆乳 甘納豆 もやし

## 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、大豆と米を一緒に食べる事で、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。

