

# 食育だより

2月号

令和3年2月 鳴水小  
栄養助教諭 佐伯(筒井小)

暦のうへではもうすぐ春となりますが、まだ寒い日が続いています。新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザに注意が必要な時期でもあります。うがい・手洗いを心がけ、十分な睡眠と栄養をとり、体調を崩さないよう、元気に過ごしましょう。

給食週間の取組では、各学年から給食調理師さんに感謝の気持ちを込めてメッセージを贈りました。給食室に展示しています。



1年生



2年生

3年生



4年生



4年生

6年生

## 今月の行事

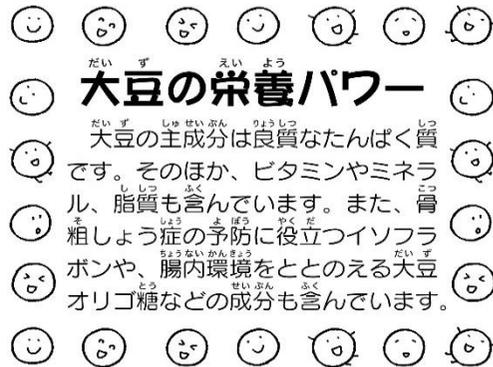
### 節分



## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

学校給食では、大豆をはじめ、ひよこ豆、いんげん豆などさまざまな豆を献立に取り入れています。2月の献立は節分豆・チリコンカン・ひじきの炒め煮・いりこと大豆のからめ和え・ゆで野菜サラダごま風味に豆が登場しています。



### 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

### 大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

## ～2月の新しい食材と出会いを通した楽しい学校給食の場の提供～

- 福岡県産和牛 「福岡県産和牛の和風サイコロステーキ」
- はかた地どり 「はかた地どりサンド」
- 宮崎県産めひかり 「めひかりの香味揚げ」
- 宮崎県産かんばち 「かんばちのから揚げ」
- 静岡県産メロン 「メロン」

献立に注目してみたり、給食の感想を家族で話し合ってみましょう。子どもたちに様々な食材との新しい出会いや学校生活での楽しい思い出作りの機会になるように願っています。

普段の給食では使用できない食材を使用しているため、はじめて口にすることがあるかもしれません。気になることがあるご家庭は、学校までご連絡ください。