



土合小 給食だより（2月号）



「福は内、鬼は外」。節分は、立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春が過ぎ、暦の上では、春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心掛けましょう。



栄養満点！変身上手！

大豆

2月の節分には、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、1年の無病息災を願います。昔から、豆は「魔滅」※（まめ）に通じ、鬼（邪気）病気などを起こす悪い気）を追い払う力があると信じられてきました。今月はそんな大豆について紹介します。

栄養満点！

「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質や脂質が多く、そのほかにも体によい栄養がたくさん！まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。



大豆に含まれる栄養



- ◆イソフラボン…骨粗しょう症や更年期障害を防ぎます。
- ◆サポニン…生活習慣病予防に役立ちます。
- ◆レシチン…記憶力向上に役立ちます。

◆たんぱく質…体をつくる大切な栄養素

◆脂質…リノール酸やオレイン酸には、コレステロールを下げる効果があります。

◆鉄…貧血を防ぎます。

◆カルシウム…骨を丈夫にします。

◆食物繊維…おなかの調子を整え、便秘を防ぎます。



変身上手！

豆腐や納豆、油揚げ、湯葉、みそ、しょうゆなど、大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。どれも和食に欠かせないものです。生の大豆のままではほとんど消化されませんが、加工することで、消化吸収率が90%以上になります。



学校給食週間を終えて



1月19日～1月23日は「土合小学校給食週間」でした。給食週間中は、給食委員会による朝会、給食豆知識などの動画紹介を行いました。

1年生～3年生、6組の児童の皆さんからあたたかいお手紙を頂きました。好きな献立を教えてくれたり、励ましの言葉に調理員さんも皆喜んでいました。全学年で取り組んだ給食標語も素敵で、調理員さんも立ち止まって読んでいました。



4年生～6年生、6組の4年生～6年生は「我が家のおいしい自慢」を紹介してくれました。おすすめのポイントが書いてあり、どれも食べてみたいメニューでした。いくつかの献立を3月の給食で実施します。楽しみにしていてください。

