

2月給食たより

令和4年度 2月号
佐賀市立川上小学校

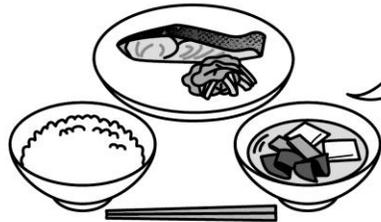


2月に入ると、日が暮れる時間が遅くなり、寒さの中にも春の気配を感じる日も増えてきました。冬から春へと季節が変わり始めるころは、急に暖かくなったり寒くなったりと日によって寒暖の差も起きてきます。体調管理の難しいこの時期に、病気になるようにするには、じゅうぶんな食事と睡眠をとって免疫力を高めることが大切です。

朝ごはんは、寒さを負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

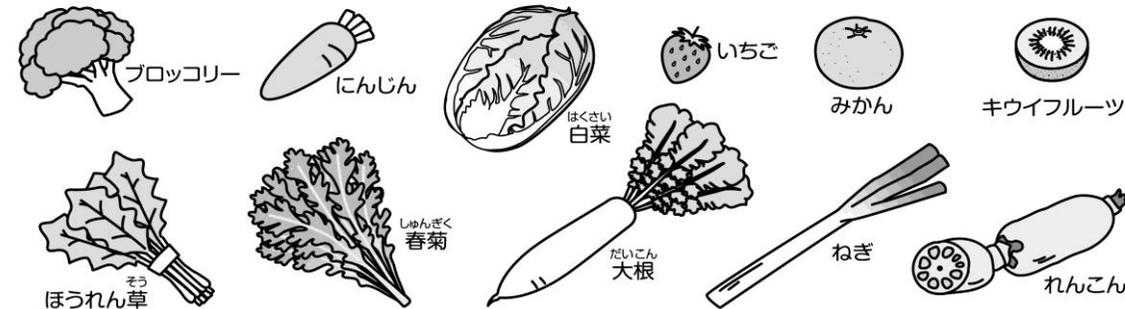
朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



体を温める食べ物

しっかり食べて、体を温めましょう



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いったん大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1つ）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヒヤギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒヤギイワシともいいます。ヒヤギの葉のトゲトゲや、イワシのお尻を鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆が（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

大豆から作られる食べ物



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれています。

給食集会をおこないました



給食委員会のメンバー



正しいあとかたづけを説明しています。



学校給食週間に合わせて、1月27日(金)に給食集会がおこなわれました。給食委員会では、給食のあと片付けチェックをしたときに、きちんと片付けてほしいという意見が多く出たため、正しい片付けについての資料を作成しました。その後、委員会のメンバーで資料にセリフを吹き込み、当日オンラインで鑑賞しました。