



食育だより 2月

おく

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだ寒さの厳しい日が続きます。病気に負けないように毎日の食生活を大切に、好き嫌いせずにバランスよく食べましょう。

成長や健康のためだけではない食事の役割

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事することで人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるでしょうか。

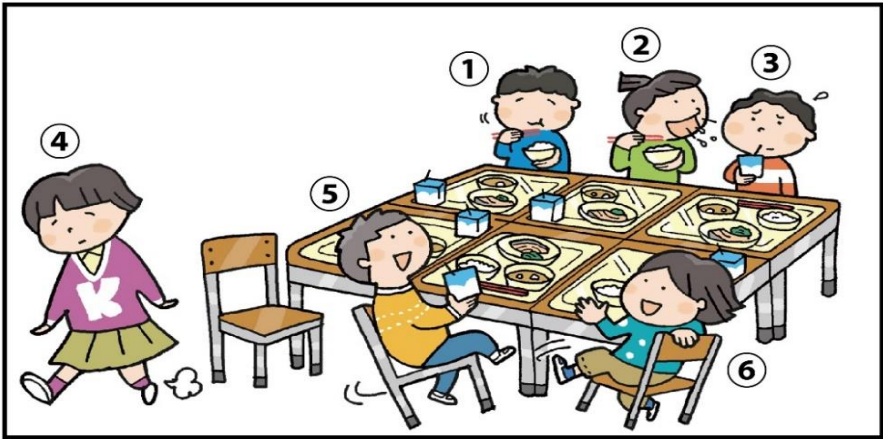
目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。



クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



クイズの答え／②、④、⑤、⑥

今月の給食より

- 行事食等
 - 季節の料理
 - 地場産物（飯能市産）
 - 旬の食材
- 節分献立・・・3日 バレンタイン献立・・・14日
福豆、白菜の塩昆布和え、チョコレートプリン
米、大豆
大根、白菜、長ねぎ、ほうれん草、春菊、はるか、いよかん、はるみ

小学校6年生作成献立

小学6年生は12月に家庭科「こんだてを工夫して」の学習の中で2月の給食の献立を考えました。自分たちが食べたいメニューばかりではなく、季節に合わせたテーマや主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせ、値段も気にしながら6年生らしい新しい発想の献立ができあがりました。

- | | | |
|-----|--------------|--|
| 5日 | テーマ＜節分＞ | チキンライス 揚げウィンナー 野菜スープ 豆乳プリン 牛乳 |
| 6日 | テーマ＜盛り上がり給食＞ | 子どもパンスライス ハンバーグ ABCパスタスープ キャベツのソテー ミルクコーヒー |
| 10日 | テーマ＜季節の定食＞ | ごはん 鯖のみそだれ 豚汁 白菜の塩昆布和え りんご 牛乳 |
| 14日 | テーマ＜バレンタイン＞ | 砂糖揚げパン 野菜モリモリモイスープ チョコレートプリン 牛乳 |



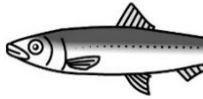
節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



節分にまつわる食べ物



大豆



イワシ



恵方巻き

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方に向けて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、今では全国的に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

今年の節分は2月2日

1年は365日ですが地球が太陽のまわりを回るのに正確には365日+6時間弱かかっています。そこでそのズレを防ぐために4年に一度1年を366日とする「うるう年」を設け日数を調整しています。そのため、うるう年の翌年は立春の日も変わります。今年は立春が2月3日となり、節分も立春の前日2月2日となります。

