



## 給食だより 2月

2月に入るとすぐに立春を迎えて暦の上では春を迎えます。日本では、昔から春は一年の始まりで大晦日のように大切に思われてきました。今では春とは思えない寒い日もある2月ですが、気持ちを改めて学年末の締めにとりかかりましょう。

### ○節分と大豆について



節分には、炒った大豆をまいて邪気をはらった後に年齢の数だけの豆を食べて一年間の幸せを祈ると言われています。これは、お米と同じエネルギー源で霊力を持つと言われている豆をまくことで、病気や災いをはらい、更にその豆を食べることで力をもらえると考えられていたからです。節分には欠かせない大豆ですが、大豆はとても栄養価の高い食べ物です。これを機に大豆の良さを見直してみましょう！

### ～大豆に含まれる栄養と期待される効果～

○鉄分・・・貧血予防

○カルシウム・マグネシウム  
・・・丈夫な骨を作る

○ビタミンB1・・・疲労回復効果

○食物繊維・・・便秘予防



○大豆イソフラボン

・・・骨粗しょう症予防

○サポニン・・・抗酸化作用

○オリゴ糖・・・便秘予防

○レシチン・・・動脈硬化予防

### ○今年の恵方は「南南東」

恵方とは、「歳神様」がいると言われている方向のことで、その年の縁起の良い方角とされています。また、恵方を向いて食べると良いとされている恵方巻は、七福神にちなんで7種類の具材を巻きます。福を巻きこんでいるので逃がさないように、黙って食べると良いとされています。皆さんも、節分には恵方を向いて今年の福を得てみてください。



### ○2月・3月はリクエストが登場します

2学期に3年生へアンケートを取り、人気だった給食献立を2月・3月に出します。結果は給食だより12月で発表しています。2月に「唐揚げ(すだち風味)」と「きなこ揚げパン」、3月に「お米のタルト」が登場します。お米のタルトはやはり大人気で、3年連続1位です。楽しみにしてください。