

2月 給食だより

令和7年2月号

桜川市学校給食センター



節分の翌日は「立春」です。暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、寒さや病気に負けない体をつくりましょう。

水分補給はこまめにしていますか？冬は空気が乾燥するため、体内の水分が失われやすくなります。のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



感染症に負けない体をつくろう



風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調をくずしやすくなります。



適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。体調が悪く食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おあめめの食材



今年の節分は 2月2日 節分ってどんな行事？

節分とは、立春の前日で「冬が終わり春に移る」という季節が変わる節目の日を意味します。豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという意味がこめられています。

「鬼は外、福は内」の掛け声で豆まきを行い、1年間の健康や無事を願いましょう。

節分に由来する縁起のよい食べ物

節分いわし



いわしをこんがり焼いて煙を出すことで、鬼が近寄らず、おいしく食べて「体の中の悪いものも消す」と言われています。

福豆



生の豆をまくと、芽が出たときに、「邪気が芽を出す」として縁起が悪いと言われ、炒った豆が望ましいとされています。



恵方巻



今年は
西南西

神様がいらっしゃるその年の方向（恵方）を向いて、無言で食べます。「福を巻き込む」食べ物とされています。



鬼が苦手とする臭いが強いもの、尖ったものを飾ります。「魔除け」や「厄除け」の意味があります。



節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、様々な食品や調味料に利用されています。植物ですが、体を作るもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



●2月3日（月）節分給食

ごはん 牛乳

いわしのごまみそ煮

もやしサラダ けんちん汁

黒糖福豆



桜川市産大豆の畑に行ってきました

桜川市の給食では、桜川市産大豆を使った豆腐・油揚げ・生揚げを使っています。



大豆畑



収穫の様子