

2月給食だより

令和6年度 2月
岩出市学校給食共同調理場

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う「節分」の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として、現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）の仕業」と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきのあとには、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

給食の節分献立

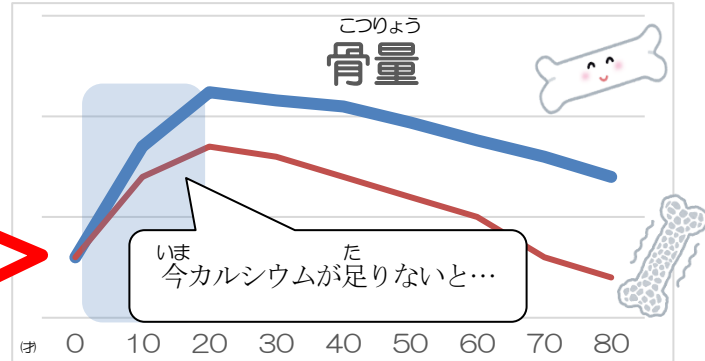
節分にちなんで「いわしのかば焼き」「呉汁」「恵方絵柄の味付けのり」を提供します。呉汁とは、宮城県、埼玉県、鹿児島県など、日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストを「呉」といい、この呉をみそ汁に入れたものが呉汁です。昔は、肉や魚が毎日食べられるわけではなかったため、大豆は貴重なたんぱく源でした。豆腐は家で作っていたので、今のように毎日食べられるものではありませんでした。そのような中で、呉汁はたんぱく源が手軽にとれる大豆料理として、寒い冬にはよく作られたそうです。



日本の伝統料理に欠かせない食品ばかりです！

こつりょう ふ げんき ほね 骨量を増やして元気な骨をつくらう！

人の骨が最も成長するのは、女性では11～15歳、男性では13～17歳といわれています。その後ゆるやかに成長し、20歳前後に骨量が最も多くなります。それ以降、骨量は年齢とともに減っていくため、子どものうちから十分に骨量を増やせるかどうか、将来の骨の健康を大きく左右します。



小中学生のみなさんは
今がんばって
骨量をしっかり
増やしていく時期です！

ぎゅうにゅう 牛乳 パワー で元気な骨づくり

給食に毎日登場する牛乳には、骨のもととなるカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれています。小学生に必要なカルシウムの量は、給食の牛乳の3本分、中学生では4本分にあたります。現状、牛乳を残す人が多いので栄養不足が心配です。他の食べ物もバランスよくとりながら、給食の牛乳をしっかりと飲んで、元気な骨を作りたいと思います。



※アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や野菜などでカルシウムをとりましょう。



冬の牛乳は味が濃い!?

牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味