2月給食だより

おうちの人と
よみましょう

香芝市

　厳しい寒さが続いていますが、節分、立春と暦の上では春を迎えます。十分な栄養をとり、規則正しい生活を送ることで、体の免疫力（風邪の菌やウイルスと戦う力）を高められます。元気に冬を乗り切りましょう。

節分～2月３日～

今年は、**東北東**

　「節分」には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされていました。そのため、冬と春をわける日だけを「節分」と呼ぶようになりました。

　また節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日とされています。邪気祓いとして、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

豆まき

　「豆まき」は、「鬼は外、福は内」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い、一年の幸せを願います。「鬼」は、寒さや病気、災難などの悪いことをあらわします。

　「節分」には、豆をまいてさまざまな悪いことを追い払い、新しい春を迎えようとする思いが込められています。

　これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、さらにその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。

やいかがし

　節分には、柊の枝に、焼いたイワシの頭をさした「やいかがし」を家の入口に飾るという風習もあります。鬼は柊の葉のトゲとイワシの臭いを嫌うため、災いや病気を追い払ってくれると考えられています。

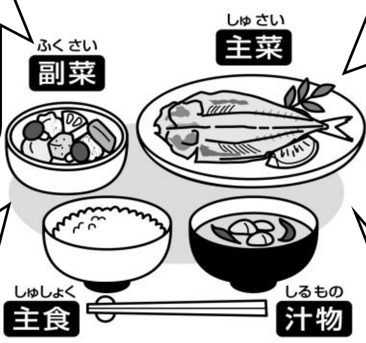
バランスよく食べよう！

わたしたちの体は食べ物からできています。食べ物は体の中で消化・吸収され、そこから筋肉や骨、皮ふや血液などが作られます。また、体を動かすためのエネルギーになったり、体の調子を整えたりする役割も果たしています。食事をおろそかにすると、体の機能がうまく働かなくなり、体調をくずしやすくなります。どんな食事をとるとよいでしょうか。

〈どんな食事をとるとよいのか考えてみましょう。〉

副菜：主に緑の食べ物
野菜を中心としたもので、ビタミンやミネラルが多く含まれ、おもに体の調子を整えるはたらきがあります。

主食：主に黄の食べ物
ごはん、パン、めんなど、炭水化物が多く含まれ、おもにエネルギーのもとになります。



主菜：主に赤の食べ物
魚や肉、卵、大豆製品などを使ったもので、たんぱく質が多く含まれ、おもにからだを作るもとになります。

汁物
足りない栄養素や水分を補います。

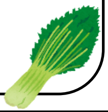
ＳＤＧsと食　～わたしたちにできること～

～野菜の廃棄量をへらそう～

野菜の皮をむいたり、へたをとったりする時、捨ててしまう部分が多くなっていませんか？野菜の中には、軸や皮のギリギリのところまで食べられるものもあります。給食では、ブロッコリーの軸まで使うなど、調理中に捨ててしまう廃棄量を減らすように工夫しています。

今月は　**京都府の郷土料理**　です

2月19日(月)給食
・きぬがさどん
・ぎゅうにゅう
・とりにくとみずなのいためにし
・いよかん



「衣笠丼」は、油揚げとねぎを甘辛く煮て、卵でとじたものをごはんの上にのせた料理です。京都にある「衣笠山」の雪景色に似ていたことから、この名前がつきました。

水菜は、京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから「ミズナ」と名付けられました。シャキシャキと歯切れがよく、クセのない味わいで、鍋物やサラダに使われます。

《奈良県で収穫されたものや加工品》	《香芝市で収穫されたものや加工品》
米、パン、穀物酢、ふしそうめん、鶏卵、ソテーオニオン、薄力粉、なめこ	米粉、みそ、白菜、大根

香芝市学校給食用食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。