



2月 給食だより

香芝市

おうちの人と読みましょう

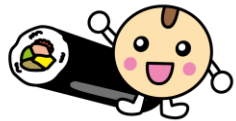
あたら とし むか
新しい年を迎えてあつという間に1か月が過ぎました。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや風邪にかからないよう、手洗いうがいをきちんと行い、体を温める食べ物を食べ、夜はしっかり休んで強い体をつくりましょう。



暦の上での春っていつ？

にほん こよみ はる りっしゅん りっか ぜんじつ きかん さ いっぱんてき
日本の暦における春は、立春から立夏の前日までの期間を指し、一般的には2月4日頃から5月5日頃までとされています。

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（病気や災）”を追い払い、一年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛を願って行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

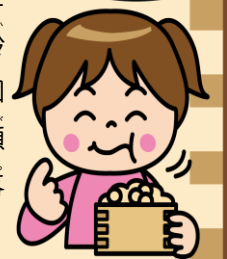
節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

大豆をいったものです。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個を食べて、一年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



え ほう ま
恵方巻き

太巻きずしのことで、その年の歳神様がいますとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5さいまでの小さな子どもが食べると窒息する危険性があります。

生活習慣病を予防しよう！

こうけつあつしやう どうみやくこう か どうにやうびやう ちゆうねん す あらわ せいかつしやうかんびやう こ あいだ きゆうぞう
高血圧症や動脈硬化、糖尿病など中年を過ぎてから現れるはずの生活習慣病が子どもたちの間で急増しています。

生活習慣病とは…

○生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わり、それらが発症の原因となる病気です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。以前は成人病とも呼ばれ、大人の病気と考えられていましたが、今では生活習慣の乱れによって、小学生でも生活習慣病になる可能性があり、注意が必要です。

親子で生活習慣を見直してみよう…

- ①野菜をたくさん取り入れた、バランスの良い食事をとる。
- ②朝食を抜かずにしっかりと食べる。
- ③砂糖や塩分、動物性脂肪を控えて偏食をしない。
- ④早寝・早起きをする。
- ⑤適度な運動をする。（外でしっかり遊ぶ）などが大切です。



毎月19日は
食育の日

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。
今月は 奈良県の郷土料理です。



2月19日の給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ささみそうめんフライ
- ・片平あかねのおひたし
- ・かす汁

① 鶏のささみ肉に、そうめんを砕いたものをつけてフライにしました。フライは通常パン粉を付けますが、奈良県の特産品であるそうめんを細かく砕いたものを、パン粉の代わりにつけています。「三輪そうめん」は、奈良県の三輪地方が発祥とされています。その歴史は古く奈良時代にまで遡り、大神神社の宮司が民衆の飢饉を助ける保存食として作ったのが起源といわれています。江戸時代になると伊勢参りが盛んになり、三輪地方は宿場町として栄えるようになりました。宿泊客へ「三輪そうめん」が提供されるとその美味しさが評判となり、全国各地に製法が伝わりました。

② 「片平あかね」は、アブラナ科の根菜で、奈良県在来のカブの品種です。山辺郡山添村の片平地区で古くから作られ、地元で消費されてきた伝統野菜の一つです。少なくとも戦前から、各戸それぞれの畑で「細長く葉脈から根の先まで真っ赤なカブ」が栽培されてきました。2006年（平成18年）12月20日に奈良県から大和伝統野菜の一つとして「大和野菜」に認められました。地域の人々により「片平あかね」と命名され、広く知られるようになりました。

【奈良県で収穫されたものや加工品】 米、パン、ソテーオニオン、こめコマカロニ、ふしそうめん、鶏卵、こんにやく

こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、いちごジャム、奈良の金ごま、塩こうじ、片平あかね、青ねぎ

【香芝市で収穫されたものや加工品】 米粉、白菜、大根