

給食だより 2月号



令和3年2月
郡山市立桑野小学校

体調管理はできていますか？

2021年になって1か月がたちました。まだまだ寒い日が続いていますが、体調はくずしていませんか？

風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをする事」、「栄養をとること」、「よく寝ること」、「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう！



～節分のおはなし～



「鬼は外！福は内！」

今年も節分の季節がやってきました。

節分とは、季節の節目となる日のこと。

節分は立春（暦の上で春が始まる日）の前日という決まりがあります。

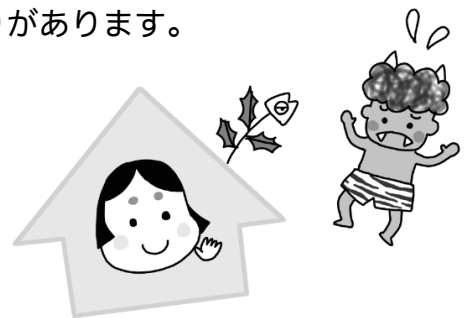
今年は2月3日が立春になるため、2月2日が節分です。

2月2日が節分になるのは、124年ぶりのようです。

いつもより特別な節分になりそうですね。

節分は、季節が冬から春に移り変わるときです。

まだまだ寒いですが、春はもうすぐそこに来ているかもしれませんね。

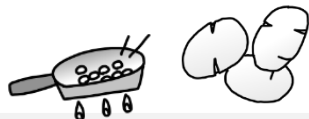


豆まきに使う豆は…

「大豆」

大豆には、邪気＝「鬼」を追い払う力があるとされています。

また、そのままの大豆ではなく、煎った大豆を使います。豆を煎ることは、鬼を退治するという意味を持ちます。



今年の恵方は…

「南南東」

近年全国に広まった「恵方巻き」。その年の神様がいらっしゃる方角を向き、無言で巻きずしにかぶりつくと、その1年はよいことがあるとされます。

もともとは関西地方の食文化だそうですよ。



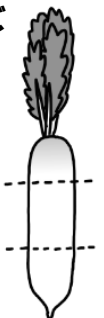
○大豆パワーの豆知識○

大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。

たんぱく質は、みなさんの皮膚や筋肉をつくるもとになる栄養素です。

また、脂質や食物繊維、ビタミン類などほかの栄養素も多く含むため、栄養バランスのよい食材です。大豆を食べて、まだまだ続く寒さにも負けない、元気な体をつくりましょう。



A cartoon illustration of a young girl with dark hair in a ponytail, wearing a white shirt and a dark vest. She is holding a magnifying glass over her right eye, which is enlarged. She has a surprised expression with wide eyes and an open mouth. There are some motion lines around the magnifying glass.

③ フタスのことえ： あんこは小豆（あずき）からできています。