

給食だより



令和6年2月
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

2月に入り、一段と寒さが厳しくなってきました。手洗いと「早寝、早起き、朝ごはん」を実践して風邪や感染症を防ぎましょう。

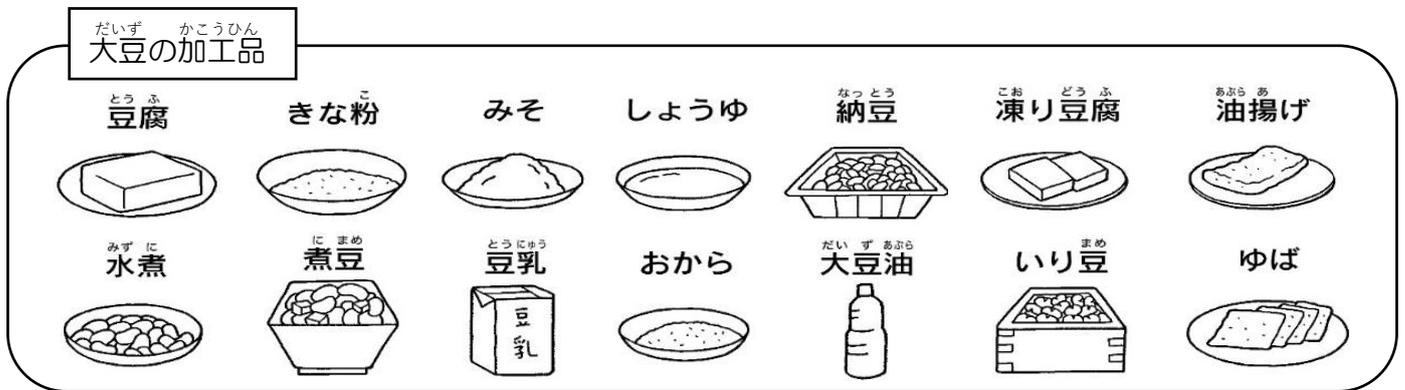
さて、2月3日は節分です。節分とは、季節の分かれ目という意味です。昔から季節の変わり目には悪いものが入りやすいと考えられ、その象徴である「鬼」を追い払う行事が行われるようになりました。それが現代でも行われている豆まきです。豆まきの後は、一年間の無病息災を願って年齢の数、もしくは年齢プラス1個の豆を食べると良いとされています。



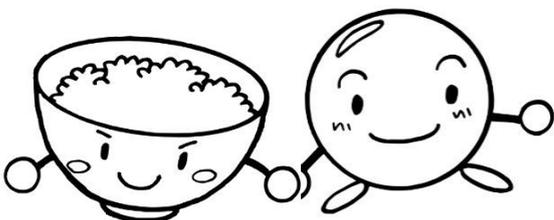
豆まきの豆「大豆」



節分でまいたり、食べたりする豆は「大豆」です。大豆は畑のお肉と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。その他にも、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれます。また、みそやしょう油、豆腐や納豆など、色々な調味料や食材に変化することができる、とても優れた食材です。



ごはんのみそ汁の組み合わせ



ごはん

大豆

大豆には「リジン」が多く含まれています。リジンとは、体内でつくることができず、食べ物からとる必要があるアミノ酸のことです。一方、日本食の主食であるごはん（精白米）には、リジンがあまり含まれていません。そのため、ごはんとリジンが豊富な大豆製品を一緒に食べることで、栄養バランスがよくなります。ごはんのみそ汁と一緒に食卓に並ぶことは、理想的な組み合わせです。

今年の恵方は「東北東」

「恵方」とは、その年の福の神様がいらっしゃる方角のことです。何事も恵方を向いて行うことで、ご利益を得られると言われています。その考えが恵方巻きにも当てはめられ、恵方巻きは恵方を向いて食べるのがよいとされています。他にも恵方巻きには、いくつかのルールがあります。例えば、7種類の具材を巻きこむこと、切らずに1本食べること、食べている時は話さないこと、願いごとをしながら食べることなどです。

