



節分（せつぶん）

2月 日（ ）

せつぶんまめ ふくまめ
節分豆（福豆）



2月3日は、『節分』です。『節分』とは、立春の前の
日をさし、冬から春への季節の変わり目、節目の日です。

『節分』には、『福は内、鬼は外』といいながら豆を
まいて、災い（悪いこと）をもたらず鬼を追い払い、
福（よいこと）を呼びこみます。そして、1年間無事に
すごせるように願いながら、いった大豆を『自分の年の数』
だけ食べます。また、豆まきに使う大豆にはたんぱく質や
ビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養がある
ので「畑のお肉」ともいわれています。

今年のほう角は「南南東」

さらに、今日は、福豆だけでなく、節分の恵方巻きに
ちなんで、手巻きずしも献立にとり入れています。

この二つで、体の中の鬼を追い払い、
より元気になりましょう！





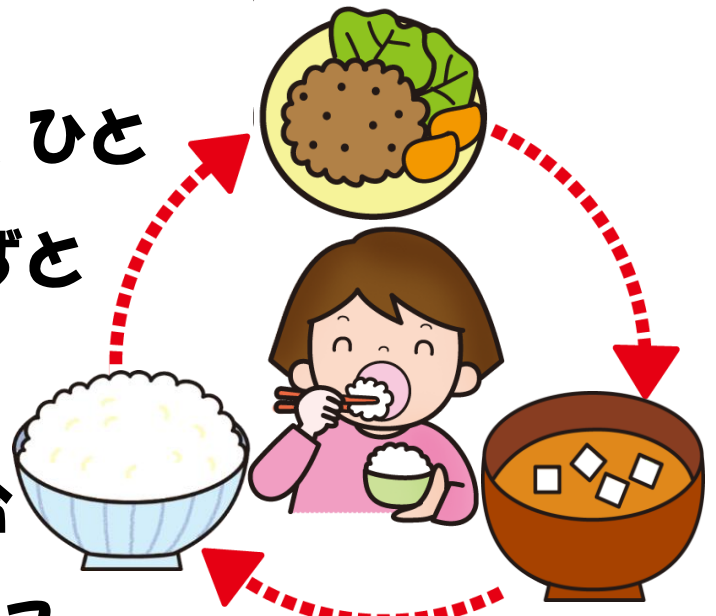
マナーめざしの日

2月 日 ()

かわるがわる^た食べよう！

3^{がっき}学期の『マナーめざしの^ひ日』のめあては、
「交互^{こうご}に^た食べよう」です。

ごはんを^た食べる^{とき}、ひと
くち口^{くち}ずつ ごはんとおかずと
かわるがわる^た食べると、
くち口^{くち}の^{なか}中でゆっくり^ま混ぜ^あ合
わさり、おいしく^{あじ}味わうこ
とができます。



また、同時^{どうじ}に^た食べ^お終わること^{ができます}ので、
いっしょくぶん^{いっしょくぶん} えいよう^{えいよう}一食分の栄養をバランスよくとることができます。
^た食べる^{とき}に^き気をつけて交互^{こうご}に^た食べ^ましょう。

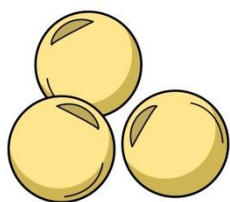




ふるさと料理の日：大豆

2月 日（ ）

わしょく か だいず
和食に欠かせない大豆



「畑の肉」とよばれている大豆は、
良質のたんぱく質を多く含んでいます。
今日の給食の五目大豆のよ

うに大豆そのものを料理することもあります
が、大豆はいろいろな食品に変身します。と
うふ、厚揚げ、油揚げ、納豆、きなこ、

おからなどたくさんありま
す。どれもよく食べていま



ね。和食の調味に欠かせないしょうゆやみそ



も大豆から作られます。大豆は本当に
日本の食事になくてはならない食べ
物ですね。





かまっ子の日：ほうれん草

2月 日 ()

^{ふゆ}冬^{おうさま}やさいの王様、^{そう}ほうれん草

^{こんげつ}今月の『^ひかまっ子の日』の^{やさい}野菜は、『^{そう}ほうれん草』
です。^{そう}ほうれん草は、^{にし}西アジアが^{げんさん}原産で、^{せかいじゅう}世界中で
^た食べられている^{やさい}野菜のひとつです。

^{そう}ほうれん草の「^{ほう}ホウレン」とは、
イランのことです。イランからシ
ルクロードを^{とお}通って^{ちゅうごく}中国へ^{ひろ}広まり、

^{せい}17世紀ごろ、^{にほん}日本に^{わた}渡ってきました。

^{そう}ほうれん草は^{てつぶん}カロテン、^{ほうふ}鉄分、^{ほうふ}ビタミンが豊富で、
^め目の^{はたら}働きをよくし、^{ひんけつ}貧血や^{よほう}かぜを^{はたら}予防する働き
があります。『^{ふゆやさい}冬野菜の王様』ともいわれています。

^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食は、^{かまし}嘉麻市でとれた^{そう}ほうれん
草を『^{いそかあえ}いそかあえ』にしました。^{あじ}味わって^た食べ
てくださいね。





弁当 とう こん だて ひ 弁当おすすめ献立の日

えいよう ととの
栄養バランスを整えよう！

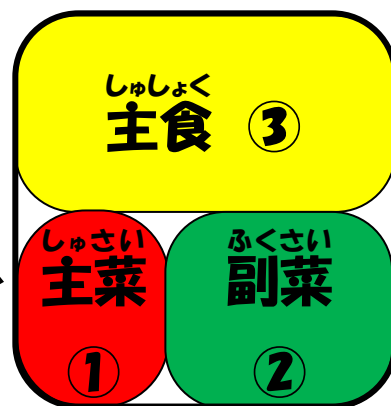
2月 日（ ）

べんとう えいよう ととの
お弁当でも栄養バランスを整えることは、
たいせつ
大切です。

べんとう からあ たまごや あかいろ
お弁当では、つい、唐揚げ、卵焼きなど、赤色
の食品(たんぱく質)がおおくないがちです。

きいろ しょくひん みどりいろ しょくひん い
黄色の食品、緑色の食品もしっかり入れるよう
にしましょう。

しゅしょく きいろ しょくひん はん
主食：黄色の食品(ご飯・パン)、
しゅさい あかいろ しょくひん にく たまご
主菜：赤色の食品(肉・さかな・卵)、
ふくさい みどりいろ しょくひん やさい くだもの
副菜：緑色の食品(野菜・果物)



りょう わりあい い えいよう
の量を、3:1:2の割合で入れると、栄養バラン
スが整います。栄養バランスが整うと、いろど
よくなりますよ。お弁当も栄養バランスをよくし
て、げんき す
て、元気に過ごしましょう！

