

# 2月 給食だより



令和6年2月  
さいたま市立芝川小学校

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしやすい季節です。2月3日「節分の日」には、「鬼は外、福は内」というかけ声とともに豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼びこみましょう！

今月の行事

節分



## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

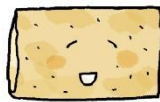
大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品



豆腐



油揚げ



おから



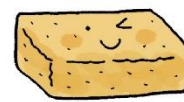
豆乳



納豆



しょうゆ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

## 「世界の料理」が給食に登場しました♪

学校給食週間にちなんで、さいたま市の友好都市の国の料理をつくりました。



1/15 中国 (チンジャオロース)



1/16 メキシコ (チリコンカン)



1/17 カナダ (メープルシロップ)

2月の給食目標

すききらいしないで食べよう！

