



給食だより 2月

令和7年1月31日

日光市立今市第三小学校



立春を過ぎると、こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。元気に過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることが大切です。好き嫌いをせずになんでも食べ、早寝早起きを習慣にしましょう。

好きな味つけや調理法を試してみよう

苦手な食べ物でも、味付けや調理法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味など自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮る、蒸すなどいろいろな調理法を試してみましょう。



好ききらいしないで残さず食べよう！



大豆の栄養パワー

大豆には質の良いたんぱく質が入っています。ビタミンやミネラル、脂質も入っています。おなかの調子を整えるオリゴ糖も入っています。



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であらわして、豆をまき邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

今年の節分は、2月2日です。

初午

初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稻生り」から来たという説もあり、その年の豊作を願います。栃木県では、初午にしもつかれを食べる風習があります。しもつかれとは、大根、にんじん、大豆、油揚げ、鮭の頭などを煮込んだ料理で、大根とにんじんは、「鬼おろし」という竹でできた大きなおろし器ですりおろします。しもつかれは、「七軒食べ歩くと病気になる」と言い伝えられる程、栄養豊富な料理です。



今月の地産地消食材 には



には、疲労回復に役立つビタミンB1を多くふくんでいます。さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アシルが入っているので、スタミナがつくと言われていています。そして、ビタミンAも豊富なので、かぜをひきやすい人にはとてもおすすめの食材です。