

2月

# 給食だより

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和2年1月31日(金)

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」と暦の上では春です。

また、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などが心配される時期です。ちょっとした油断で体調をくずさないよう「うがい・手洗いプラス十分な栄養と睡眠」を心がけましょう。

2月3日は節分です

## 節分にまつわる食べ物



### 大豆

いり豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べます。



### イワシ



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヒイラギイワシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。



### 恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方(2020年は西南西)を向いて無言のまま食べます。切らないのは、「縁を切らない」ためとされています。

## 「大豆」は栄養満点！変身上手！

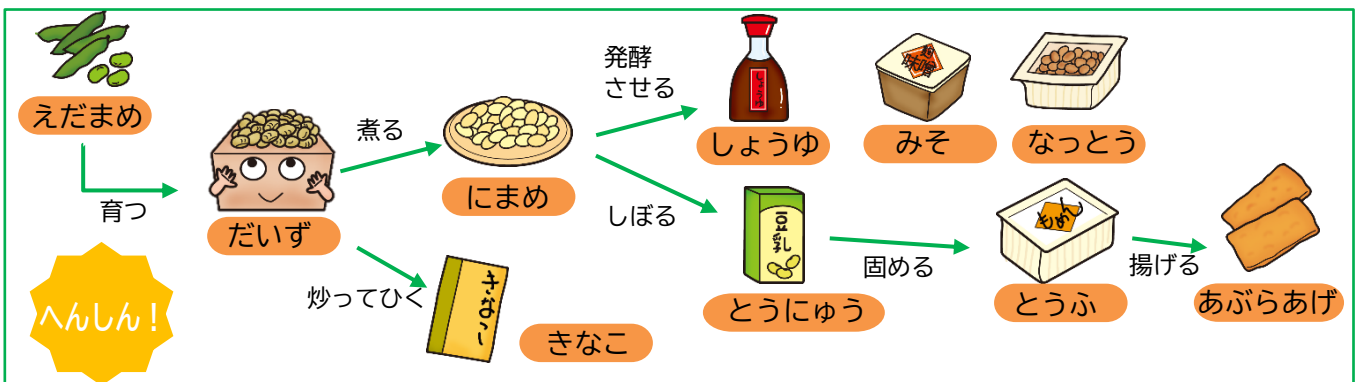
豆まきに使う「大豆」は、ビタミンやたんぱく質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので“畑の肉”と言われています。しかし、大豆は生のまま食べると消化が悪いので、昔からいろいろな食品に変身させて食べられてきました。



### ●大豆に含まれる栄養●

- たんぱく質…体をつくる大切な栄養素です
- 鉄…貧血を予防します
- 食物せんい…おなかの調子を整えます
- イソフラボン…骨粗しょう症を予防します
- サポニン…生活習慣病予防に役立ちます
- レシチン…記憶力の向上に役立ちます

### ●大豆からつくられる食べ物●



今月の給食目標 2月 調理員さんに感謝しよう  
 ★食べものの持つ栄養について理解を深めましょう。  
 ★給食の仕事に携わっている多くの人々に感謝し、食べものを残さないようにしましょう。

### 2月の学校給食で使用する食材の主な産地

- | 品目     | 産地        |
|--------|-----------|
| 小松菜    | (宮城県・群馬県) |
| かぶ     | (宮城県・千葉県) |
| ほうれんそう | (宮城県)     |