

# 給食だより

令和5年度 2月号

氷見市学校給食センター

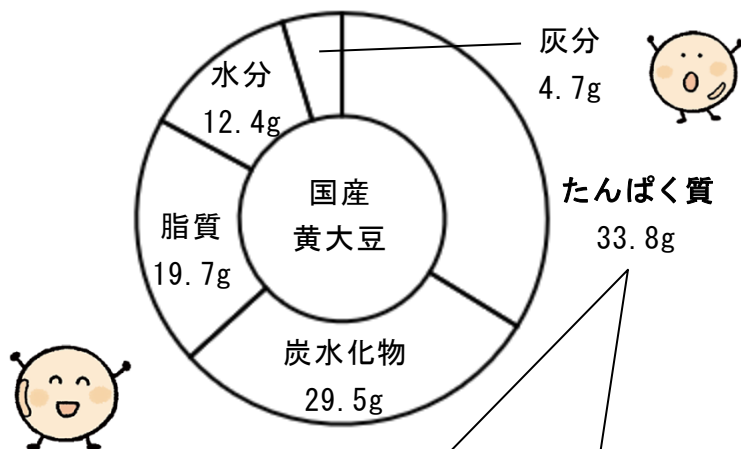
◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、食事を楽しみましょう。

今年の冬は、例年に比べて寒さが厳しく、体調管理が大切です。また、全国的にインフルエンザの流行が心配されています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗いというがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととり、十分な睡眠時間を確保して、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 栄養たっぷりの大豆は「畑の肉」

大豆は、肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから、日本やドイツで「畑の肉」、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれています。また、日本人に不足しがちな食物繊維、カルシウムや疲労回復に役立つビタミンB群も豊富に含まれています。

### 大豆（乾燥）100g中の栄養成分



大豆に含まれるたんぱく質は、体内で作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含む、良質のたんぱく質です。

【各食品 100g 中のたんぱく質量】



(日本食品標準成分表 2020年版(八訂))

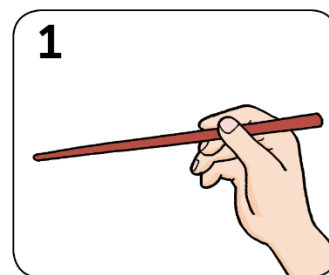


## はしを使う文化の国 日本

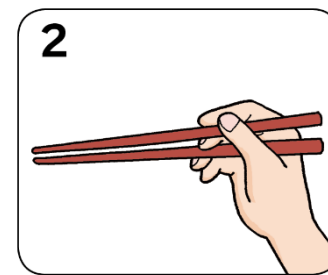
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。日本では、飛鳥時代に遣隋使が中国の文化を持ち帰り、そののはし文化を聖徳太子が取り入れたことから、はしが広まったと言われています。

### 正しいはしの持ち方

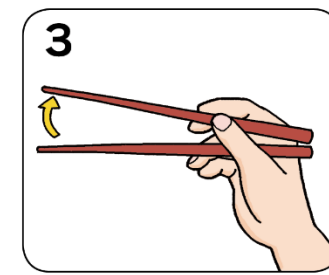
はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなどいろいろな使い方ができます。正しい持ち方や使い方を身につけましょう。



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持つ。



2 下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。はし先はそろえる。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かす。

## 節分

節分とは、春の始まりである「立春」の前日です。立春を新しい年の節目と考え、節分では前年の邪気を追い払い、幸せを招くためにさまざまな行事が行われます。

### 「豆まき」をする

「福は内、鬼は外」といいながら、炒った大豆（福豆）をまきます。豆まきのあとは、福豆を自分の年の数だけ食べて、一年の幸せを願います。

### 「ひいらぎいわし」を飾る

ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺して魔除けにします。いわしの臭いとひいらぎの針のようにとがった葉先で鬼を追い払うためとされています。

### 「恵方巻き」を食べる

「恵方」とは、その年の福を司る神様がいらっしゃる方向のことです。最近では、太巻き寿司を恵方に向かって丸ごと切らずに食べて、無病息災を願う行事もあります。

\* 2月2日の給食では、大豆が入ったみそ汁「鬼除け汁」と「いわしのカリカリフライ」が出ます。