給食だより

家庭数

第10号 さいたま市立新開小学校
校　長　清水　肇
栄養士　小嶋 良美

暦の上では春を迎えますが、まだ寒い日が続きそうです。冷え込みが厳しく、朝起きるのが大変ですが、朝ごはんは必ず食べましょう。朝ごはんをしっかり食べることで、体の中から温まり、一日を元気に過ごすことができます。

2月3日は節分です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、それを追い払うため、この日の夕暮れに豆まきをし、炒った大豆を年の数や、年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。

なぜ豆をまくの？

説① 鬼の魔の目、魔目に豆を投げつけることは、魔を滅する、・魔滅に繋がるという習わしから。

説② 昔から豆には、邪気をはらう力があると言われてきたから。　等と言われています。

なぜいわしの頭を柊にさし、玄関に飾るの？

・柊のトゲが鬼の目をさし、イワシのにおいが鬼を追い払うから、と言われています。

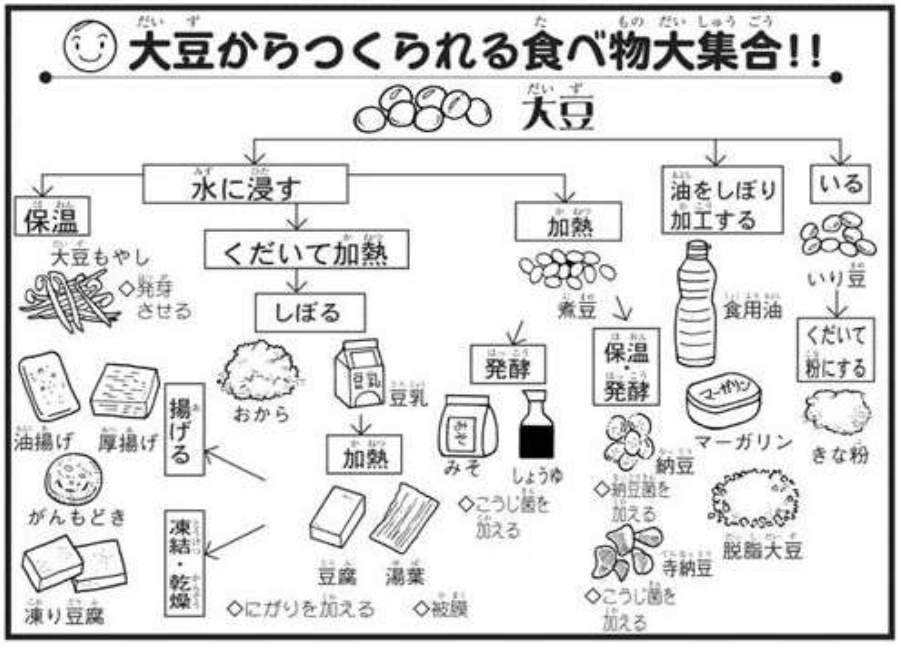
恵方巻きは、なぜ丸かじりするの？しゃべってはいけないの？

・包丁で切らずに食べるのは、「縁を切らない」という意味があります。

・「福が逃げないように」と、無言で食べるという習わしもあります。　**★今年の恵方は南南東です！**

豆まきの豆、大豆を知ろう

豆まきに使うのは「大豆」です。そんな大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質やビタミンがたくさん入った食材です。ですが、素晴らしいのはそれだけではありません。色々な調理工程を経て、しょうゆ、みそ、豆腐など、さまざまな食品へと姿を変えます。大豆は、日本の食文化を支える、大切な食品です。



今月の給食では・・・

・12月に「**給食総選挙**」を行いました。その結果をうけ、2月19日～23日の1週間を「夢の人気給食ウィーク」とし、主食・主菜・サラダで3位までに入った全9品が登場します。楽しみにしていてください。

・5年生はたかつえ自然の教室の際の給食の補填として、27日、28日にバイキング給食を予定しています。（6年生は3月に予定しています。）