

食育だより 2月 スパテラ



毎月19日は食育の日
佐世保市立日宇中学校
栄養教諭 徳丸泰代
学校栄養職員 石本栞和

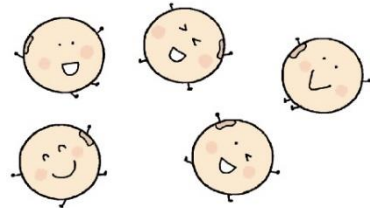
今年の節分は、2月3日(土)です!!

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

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？

節分にちなみ、給食では節分豆が2月2日に出来ます。

季節の食べ物 はるか

はるかは、オレンジの仲間です。今から40年ほど前に福岡県に生まれました。香りが良く、さわやかな甘みの果物です。また、おしりにリング状のくぼみがあるのが特徴です。はるかには、皆さんを風邪などの病気から守る「ビタミンC」がたくさん含まれています。

長崎県におけるはるかの収穫量は、愛知県、広島県に次いで、全国3位(2020年の結果)です。

2月14・27日の給食に出るはるかは、長崎県産の予定です。楽しみにしてください。

