

2月 食育だより

2024年



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(=恵方)を向いて食べます。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにやく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

今年の恵方は…東北東

成長期に必要なカルシウムの宝庫！ ～牛乳について～

どうして給食には毎日牛乳がでるの？と疑問に思ったことはありませんか？それは、牛乳が効率よくカルシウムを摂ることのできる食品だからです。給食では1日に必要なカルシウム量の1/2を摂ることができるよう、献立を考えています。

1日に必要なカルシウム量 (mg/日)

	男性	女性
3～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	
12～14歳	1,000	800
15～29歳	800	650
30～74歳	750	
75歳以上	700	600

カルシウムは生涯を通じて必要ですが、特に成長期は大人よりも多く必要です。成長期にカルシウムをしっかり摂り、丈夫な骨を作ることが大切です。

人生で一番多くカルシウムを摂る必要があります！

給食の牛乳1本(200ml)のカルシウム量

227mg

カルシウムをしっかり摂れるよう毎日の給食に出ているよ！

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

給食の牛乳1本と同じ、227mgのカルシウムってどれくらい？

給食の牛乳1本分を他の食材で補おうとすると、写真の量になります。



しらす干し 約50g(大さじ8)



小松菜 約130g(4株)



納豆 50g(5パック)

節分 こんだて

節分は2月3日です。給食では2月2日に節分献立で手巻き寿司と節分豆、いわしを使ったつみれ汁が登場します。

2月2日(金)の献立

- ・酢飯
- ・牛乳
- ・チキンウインナー
- ・ツナマヨサラダ
- ・焼きのり
- ・いわしのつみれ汁
- ・煮あなご
- ・節分豆

落花生の育ち方

お花が落ちて生まれるから「落花生」。土の中で育つお豆です。

北海道や東北では節分に「落花生」をまく地域もあります。