



2月給食だより



日野町教育委員会
小学校・園

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

日野小学校 リクエスト給食 14日

日野小学校の給食委員会では、給食の放送を5つのグループに分けて行っています。そのグループごとに、栄養のバランスを考えながら、みんなが喜んでくれる献立を考えました。それを絵にして、各クラスにアンケートを取り、1番人気だった5番の献立に決めました。日野小学校の子どもたちは、ラーメンが好きなようです。お楽しみに♪

- ① きなこ揚げパン・ココア牛乳・オムレツ・ミネストローネ
- ② ごはん・ジョア・から揚げ・ナムル・卵スープ
- ③ 中華めん・飲むヨーグルト・とんこつラーメン汁・カステラ・ゆかり和え
- ④ 中華めん・コーヒー牛乳・とんこつラーメン汁・春巻き・ナムル
- ⑤ 中華めん・しょうゆラーメン汁・牛乳・ぎょうざ・ナムル・アイスクリーム（デザート）



今月の地場野菜

1月の地場野菜は、日野菜漬け、キャベツ、白ねぎ（わたむきねぎ）、だいこん、にんじんです。お米は、町内産の「コシヒカリ」です



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材



国スポ・障スポ開催地めぐり ~福井県~

福井県は海や山に囲まれた、自然豊かな場所です。「恐竜王国」とも呼ばれており、日本で発掘された恐竜の化石のうち、約8割が福井県で発見されています。また、福井県鯖江市は、世界3大眼鏡生産地の一つで、日本製の眼鏡フレームの約95%を生産しています。食文化は、越前おろしそばや、越前ガニが有名です。給食では、福井県のご当地グルメである「ソーカツ丼」や、郷土料理である「打ちまじり」で福井県を紹介しします。

