

給食センターからこんにちは

2月の中学校の献立より…



## ☆平成24年2月3日(木)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:896kcal たんぱく質:35.7g

### ★ご飯

☆いわしのかば焼き

★磯香和え

☆酒々井味噌のトントン汁

★ミックス福豆

☆牛乳

### ★2月3日は「節分」★

「節分」とは、立春の前日をさし、季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。

「福は内！鬼は外！」といいながら豆をまいて、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込みます。

そして1年間無事に過ごせるように願いながら、炒った大豆を歳の数だけ食べます。

また豆まきでなく、鬼が嫌う痛いトゲのある「ひいらぎ」の枝に、焼いた「いわし」の頭をさしたものを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習もあります。

給食では節分にちなんで、「いわし」のかば焼きと「福豆」の登場です。しっかり食べて、みなさんの幸せと健康を願いましょう。

### ～大豆の栄養～

「大豆」は、「畑のお肉」と呼ばれるほど、肉にも負けない栄養があります。

みなさんの筋肉や骨や歯などからだをつくるために必要な「たんぱく質」を多く含むからです。一つ一つは小さい粒ですが、すばらしいパワーを持っています。豆は不足しがちな食品でもありますので、積極的に食べるようにしましょう。



毎月恒例のクラスに  
1個のラッキーにんじん♪  
2月はバレンタインデー  
もあるので、ハート型に  
してみました♡

