

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2021年2月

2月2日は、^{せつぶん}節分です

今年^{ことし}の節分^{せつぶん}は、2月2日です。節分^{せつぶん}は季節^{きせつ}の変わり目^かに災い^{わざわい}を追いはらう行事^{ぎょうじ}です。

節分^{せつぶん}は、もともと立春^{りっしゅん}、立夏^{りっか}、立秋^{りっしゅう}、立冬^{りっとう}の前の日^{まえ}のことで、それぞれの季節^{きせつ}のかわる節目^{ふしめ}を指^さしましたが、次第^{しだい}に立春^{りっしゅん}の前の日^{まえ}のことだけをいうようになりました。

節分^{せつぶん}に豆^{まめ}をまくのは、古来^{こらい}から豆^{まめ}には霊力^{れいりょく}があると信じ^{しん}じられているからで、豆^{まめ}をまくことで鬼^{おに}(病気^{びょうき}や災い^{わざわい}など)を追いはらうという意味^{いみ}があるのです。

2月2日は、
福豆^{ふくまめ}(いり大豆^{だいず})がつきます。



大豆^{だいず}には、^{えいよう}栄養がいっぱい!

- 〇畑^{はたけ}の肉^{にく}といわれるように、良質^{りょうしつ}なたんぱく質^{しつ}を豊富^{ほうふ}にふくみます。
- 〇炭水化物^{たんすいかぶつ}や脂質^{しじつ}、ビタミンB1^{ビーワン}、E^{イー}、カルシウム^{かつしうむ}、鉄^{てつ}などの栄養^{えいよう}も豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}まれています。
- 〇サポニン^{さぽにん}やイソフラボン^{いそふらぼん}など、病気^{びょうき}の予防^{よぼう}になる成分^{せいぶん}も含ま^{ふく}まれています。



給食^{きゅうじよく}でも、さまざま^{さまざま}な献立^{こんだて}に大豆^{だいず}をとりいれています。

ていきょう ほたてを提供^{ていきょう}していただきました

噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会^{ふんかわんいぶりかいくぎぎょうしんこうすいしんぎょうぎかいきま}様より「ほたて」を提供^{ていきょう}していただきました。2月の献立^{こんだて}に登場^{とうじょう}予定です。お楽しみに!



ホタテには、タウリンとよばれるからだ^{からだ}の疲れ^{つか}をとってくれる栄養^{えいよう}がたくさん入^{はい}っています♪

こんだて かんが バランスのよい献立^{こんだて}を考えよう

豊浦小学校^{かんが}6年生^{こんだて}の考えた献立^{とうじょう}が登場^{たの}します。お楽しみに!

2月18日(木)

- ・スライスパン
- ・野菜スープ
- ・きのこソースハンバーグ
- ・ヨーグルト
- ・いちごジャム

こんだて 〇献立^{こんだて}のポイント

バランスよく献立^{こんだて}をたてたのなるべく栄養^{えいよう}がとれるものも入れたこと。

