



給食だより



暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続き、温かい春が来るのはもう少し先のこと。2月は1年で1番寒い季節です。元気いっぱいな体で春を迎えられるように、栄養のあるものを食べてウイルスに負けない体作りをしていきましょう。

「畑の肉と言われる大豆には栄養がいっぱい」

畑の肉と言われる大豆は良質なタンパク質や脂質が豊富で、不足しがちな鉄やカルシウム、亜鉛、食物繊維も含まれています。大豆から作られているものは、どれも栄養満点！日々の食生活に取り入れてみましょう。



※ビタミンAとCが少ないので、緑黄色野菜と一緒に食べるのがおすすめ

2月2日は節分

節分とは、四季が移り変わる節目にあたり、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指していて、今では立春の前日のことを「節分」と言うようになりました。節分では、1年の無病息災を願うため、邪気を払うため「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまきます。行事食としては、福豆やイワシ、おそば、元々関西方面での風習だった恵方巻を食べたりするようです。ちなみに、2025年の恵方は西南西だそうです。

3月のリクエスト給食に向けてのアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。今後の献立作成やレシピ配布にも反映させていきたいと思っています。よろしくお祈りします。

