

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校
平成30年 2月

おうちの人といっしょにみてください。

2月3日は「節分」です



節分ってどんな日？

節分とは、「季節の分け目(節目)」のことで、春・夏・秋・冬 1年で4回訪れます。「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる日があり、その前日を『節分』と言います。古くから2月の「立春」が1年の始まりとされていて、翌日から訪れる新たな1年が福に満ちた1年になるように願いを込めて、2月の節分に「鬼は外、福は内」のかけ声とともにいり豆をまきます。節分にやってくる鬼は、目には見えない良くないことや悪い運気を引き起こす魔物を現した姿です。季節の変わり目にやってくる鬼に古くから魔よけの力があるとされていた豆を投げることで災いを遠ざけ、鬼を追い払った豆を自分の年の数だけ食べることで病気をせず、健康に過ごせるようにと願う日本の伝統的な行事です。

季節の食べ物

大豆

節分の豆まきを使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔からさまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品

- 豆乳
- おから
- きな粉
- 豆腐
- ゆば
- 納豆
- しょうゆ
- みそ
- 大豆油

節分と「ヒラギいわし」

ヒラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを「ヒラギいわし」といい、玄関に飾ります。いわしを焼く煙やにおいで鬼(悪い気や災い)が家の中へ入るのを防ぎ、ヒラギのチクチクとした針のような葉で鬼の目をつついて追い出すと言われていました。

いわしには、歯や骨のもとになるカルシウム。コレステロールや中性脂肪を減らす働きのあるEPAや脳の働きをよくするDHAという栄養を含んでいるので残さず食べましょう。



給食集会が行われました

1月24日から30日の1週間は、給食について考えたり、感謝する全国学校給食週間でした。西部小では、1月19日から26日を西部小学校給食週間とし、栄養士、給食技士がクラスを訪問し給食と一緒に食べながら、給食についての感想や質問に答えたりと多くの子ども達と触れ合うことができました。

26日の給食集会では、給食委員の児童が中心となり、台本から自分たちで考えた黄色、赤、緑の栄養レンジャーに扮して給食の大切さを伝える劇やクイズを行いました。会場からは、笑い声も聞こえ、楽しく給食の栄養について学ぶことができました。

また、全校の児童から給食室の職員へ心こもった感謝の手紙をいただきました。これからも子どもたちのために安心・安全でおいしい給食を届けるため、給食室全員で力を合わせて頑張ります。



全校のみなさんからのお手紙



給食技士さんとの会食



給食委員さんによる劇やクイズ



福岡県
がめ煮

秋田県 だまこ汁

全国の郷土料理



昔の給食のカレーを再現
魚肉ソーセージと長ねぎのあったカレー