

きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校

2月



ことし せつぶん 今年の節分は2月2日

長い間 2月3日が節分でしたが、今年の節分は、地球の回転や暦の関係で124年振りに2月2日になります。節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。もともと立春、立夏、立冬の前日のことで、それぞれの季節の変わる節目をさしましたが、次第に立春の前日のことだけをいうようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆に霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追い払うという意味があるのです。給食では、3日にセルフのりまきと節分豆がついています。

えいようまんてん だいず し 栄養満点の大豆を知ろう!!

からだ 体をつくる

「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもととなる、良質のタンパク質を多く含んでいる。

ひんけつ 貧血を防ぐ

血液を作るのに必要な鉄分を多く含んでいる。

じょうぶ 丈夫な骨や歯をつくる

丈夫な骨や歯を作るカルシウムが多い!

きおくりょく 記憶力をアップ!

レシチンという栄養素が脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める。

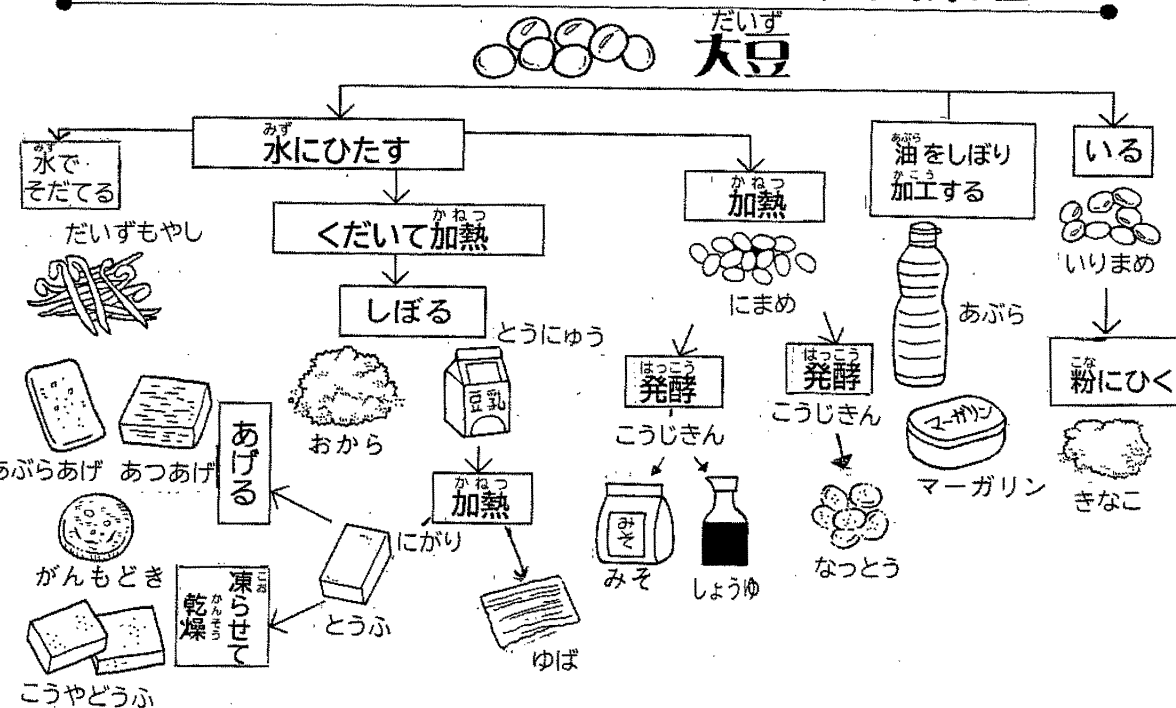
せいかつしゅうかん 生活習慣を予防

大豆には、サポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物せんい・イソフラボン・リノール酸・亜鉛などの多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止したりするはたらきがある。

にほんがたしょくせいかつ ささ だいず だいずせいひん 日本型食生活を支える「大豆・大豆製品」

大豆は、体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米にはリジンが少ないので、大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。昔から食べられていたご飯とみそ汁の組み合わせは、栄養的にもバランスが良かったようです。毎日の食卓には、しょうゆやみそなど、たくさんの大豆製品が使われています。給食にもたくさん使っています。献立表からさがしてみましょう。

だいず 大豆からつくられる食べ物大集合!!



ふたみきたしょうがっこう 二見北小学校のリクエスト献立は「チキン南蛮」

リクエスト献立とは、明石市の6年生のみなさんに、「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートをとった1位を2、3月にリクエスト献立として入れています。二見北小学校の6年生が選んだのはチキン南蛮です。3月の献立に入っているのを楽しみにしてください。