

2月 給食 だより

『食堂は教育の場』
～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2025年2月 弘学館 給食室

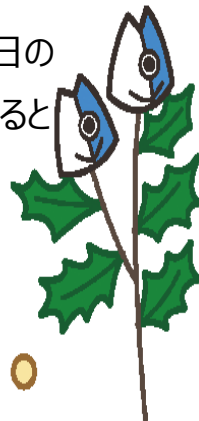


☆2月2日は節分です☆

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日の事でしたが、今では立春の前日の事だけを言うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひと粒足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。



豆まきやヒラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追い払うという言い伝えがあります。



豆まきの『豆』にちなんで…



みなさんは、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか。これは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。これらの食材を積極的に食べるよう心がけ、不足しがちな栄養素を補給しましょう。

ま

まめ
(豆類)



たんぱく質
マグネシウム

ご

ごま
(種実類)



不飽和脂肪酸
ビタミンE

わ

わかめ
(海藻類)



ミネラル
マグネシウム

や

やさい
(野菜類)



βカロテン
ビタミンC

さ

さかな
(魚類)



たんぱく質
EPA、DHA

し

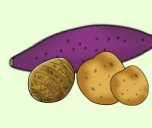
しいたけ
(きのこ類)



ビタミンD
食物繊維

い

いも
(いも類)



食物繊維
炭水化物

《食育クイズ～2月～》

佐賀県は、全国でも有名なれんこんの産地です。

2月が旬のれんこんには、穴が空いていますがその理由は何でしょう。

※正解は来月の給食だよりで…

- ① 軽くなって水に浮くため
- ② 水の通り道になっているため
- ③ 呼吸をするため



1月の食育クイズの答え

③ブロッコリーにはじかれる

ブロッコリーには、「ブルーム」という白い粉がついています。これは、ブロッコリー自体から分泌される天然成分で、菌などを守る保護ワックスのような役割をしています。そのため、水をかけると水を弾くようになっています。

※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより