2月 給食だより

越前市大虫小学校

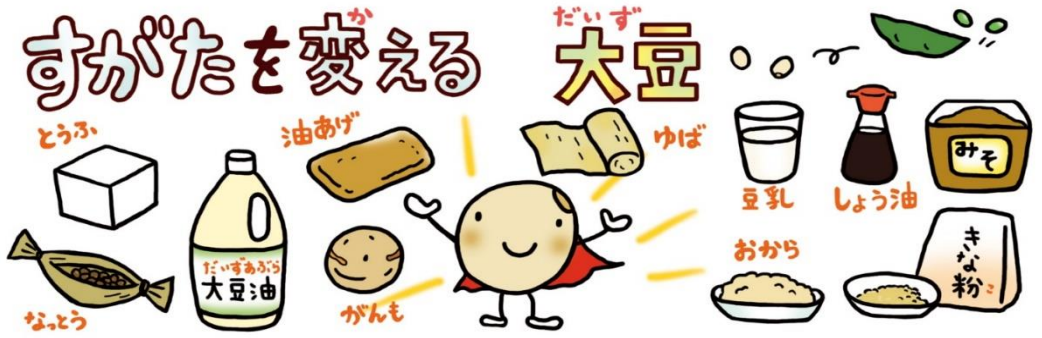
連日、厳しい寒さが続きます。皆さん風邪などはひいてはいませんか？
まだまだ寒く、体調をくずしがちです。バランスよく食べて、しっかり運動をして元気な体をつくりましょう。

節分と大豆

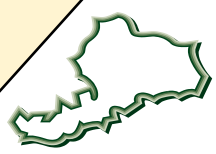
節分は「季節の変わり目」の日のことです。冬が終わり、春の始まりの日とされる「立春」の前の日を「節分」といいます。今年は２月3日になります。節分の日には、「豆まき」をする風習があります。豆まきに使う豆には、「大豆」が使われることが多く、煎った大豆が使われます。節分にまく煎り豆を、「福豆」ともいいます。
「おには外、福はうち」といいながら豆をまき、災いをもたらすとされるおにを追い払い、福を呼び込みます。
また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると一年を健康に過ごせるとも言われています。

大豆のおはなし

大豆は節分の豆まきだけでなく、
豆腐や納豆などさまざまな加工品の
原料として使用されています。



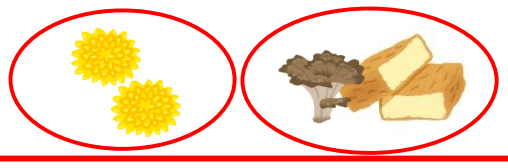
２月７日
福井県「ふるさとの日」



２月７日は、福井県が誕生した『ふるさとの日』です。
この日は、県民一人ひとりがふるさとについての理解と関心を深め、より豊かなものにしようという日です。
わたしたちの住む福井県は、自然に囲まれ、新鮮な海の幸や山の幸に恵まれた地域で素材の味を生かした伝承料理が各地にあります。

しきぶ御膳って？？

福井の野菜や魚などの食材が盛り沢山の給食です。
越前市の菊を使用した色彩豊かな**きくりんあえ**
地元の美味しい食材たっぷりの**いろどり式部汁**
など味わって食べましょう。



食育チャレンジ

福井出身　石塚左玄

食べ物はどこも捨てずに丸ごと
全部食べると体によい！！
わたしは日本で初めて「食育」と
いう言葉を使い、食の大切さを
たくさんの人に伝えました。

①皮も　じくも　実も　全部食べられる　いもは　何でしょう。

②頭からしっぽまで　丸ごと食べられる　魚は何でしょう。

③みそ きなこ なっとうなどで 丸ごと食べられる豆は何でしょう。

④葉っぱも　根も　丸ごと食べられる　野菜は何でしょう。

答え
① … さつまいも
② … にぼし いわし しらす など
③ … だいず
④ … だいこん にんじん など
ひとつずつ書けていれば合格です。