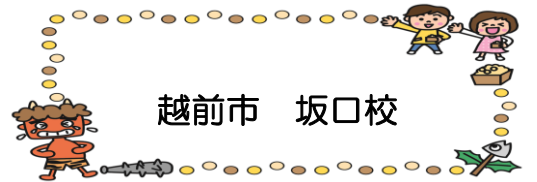




2月給食だよ



越前市 坂口校

おには外！福はうち！



2月になりました。2月は”逃げる”というように、あっという間に逃げて過ぎてしまう月です。寒い冬は早く過ぎ行き、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃ですね。

さて、「2月2日は節分」、「2月3日は立春」と暦の上では「春」になっていきますが、まだまだ寒く、体調をくずしがちです。「食事のバランス」や、「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えて、寒さに負けず元気に毎日を過ごしましょう！

せつぶん Q&A

2月2日

Q なぜ「せつぶん」というの

A せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるとき なので「せつぶん」といいます。

Q 「おには外！」のおには ほんとうに いるの？

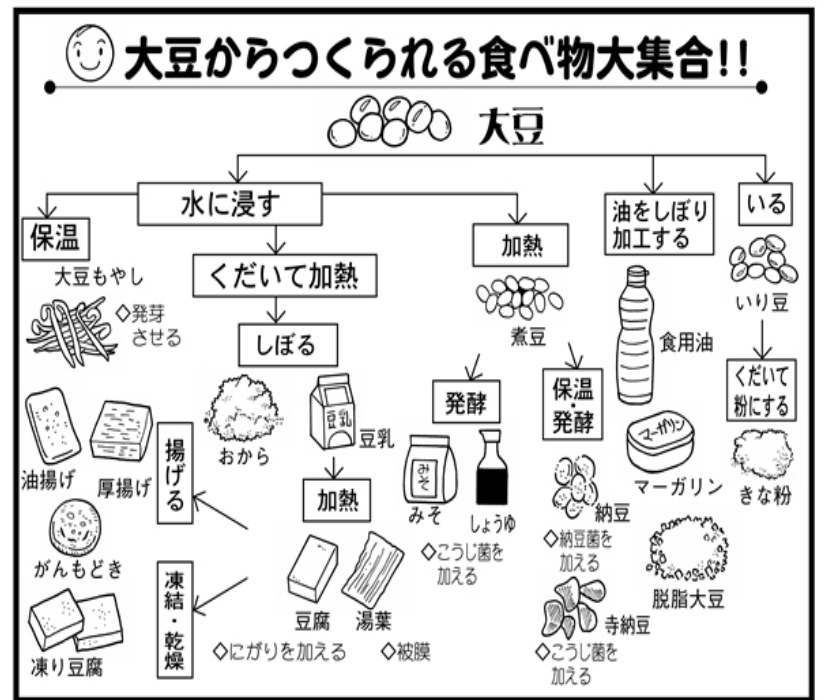
A きせつのかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで むかしの人は こうしたわざわいをおにとということばで あらわしたのでしょう。

Q せつぶんって まきまめのほかには どんなことをするのですか？

A いえの入口に やいたイワシのあたまをヒイラギのこえだにさしてかざったり にんにくをつりさげたりするところもあります。これらは みんなわざわいが いえに入ってくるのを ぶせぐためです。

大豆や大豆から作られる食べ物を食べよう！

大豆は良質なたん白質を豊富に含むことから、「畑の肉」とも呼ばれています。炭水化物や脂質はもちろん、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄分、頭をよくするというレシチンなどを多く含んだ栄養価の高い食品です。お腹の調子をよくする食物繊維も含まれています。また、大豆からさまざまな食べ物が作られ、私たちの食卓を豊かにしてくれています。



2月7日は福井県の「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。昭和56年に、福井県が誕生して100年目をむかえたことを記念してできました。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。私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県内各地にあります。2月の給食は、こうした福井の食材がもりだくさんの給食となっています。

ふくいのおいしい
さかなを食べる
きゅうしょく
2月5日(金)



2月5日(金)は、福井県が生産量日本一を目指している【ふくいサーモン】を使った料理や、地場野菜と打ち豆・みそを組み合わせた“みそストローネ”・越前市産いちごを使った“いちごクリーム大福”などを献立に取り入れました。ふるさとの味をよく味わいながら食べましょう。

