

たのしいきゅうしよく



令和4年2月
川島町学校給食センター
給食だより 10号

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？春までもうひと息。食事前の手洗い・うがいを忘れずに行い、1日3回の食事と十分な睡眠をしっかりとって体調管理をしましょう。

せつぶん ～節分～

2月3日は節分です。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。鰯の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは鬼を家に入れないようにするための風習です。鋭いとげのある柵と焼くと臭いが強くなる鰯の頭が玄関先にあったら鬼も近づけませんね。

また今月は人気アニメの『鬼滅の刃』のキャラクターをイメージした『鬼退治メニュー』を取り入れました。残さず完全に食べれば病気にかかりにくい丈夫な体に近づきます。全集中で完食を目指しましょう。



きめつ だいず ～鬼滅の大豆～変身術集

節分には豆まきをしますね。なぜ豆をまくのでしょうか？昔は、豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことによって鬼（災いや病気）を追い払うと信じられていました。また大豆は『畑の肉』と言われるくらい、たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど栄養が豊富で、歳の数だけ食べると1年間健康に過ごせるとも言われてきました。今では色々な形に変身した大豆製品もあります。栄養が豊富な大豆を食べて『病気の鬼』を退治しましょう。

はたけ びゅう
畑の術
えだまめ



ほの物 びゅう
炎の術
きなこ



に びゅう
煮るの術



にまめ

くわやみ びゅう
暗闇の術

もやし

（しつまい ひかり
室内の光のない
場所で育ちます）



ひぼ びゅう
絞りの術



はっころ びゅう
発酵の術

なっとう



かた びゅう
固めの術

とうふ・あぶらあげ

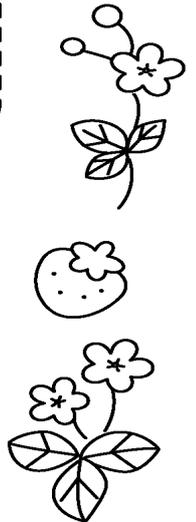




川島町の特産品

いちご

いちごは、りんごやなしと同じバラ科の植物です。表面にあるつぶつぶが植物学上の果実になります。ビタミンCが豊富で100g中に含まれる量は、みかんの約2倍です。いちごの品種は、東の「とちおとめ」、西の「あまおう」が有名ですが、そのほかにも「紅ほっぺ」「とよのか」「章姫」「女峰」など、さまざまな品種があります。今回は、川島町でとれた「とちおとめ」を28日(月)の給食で使用する予定ですので、旬の時期である今、おいしい川島町のいちごを召し上がってみてください。



食育の時間 ~中山小学校編~

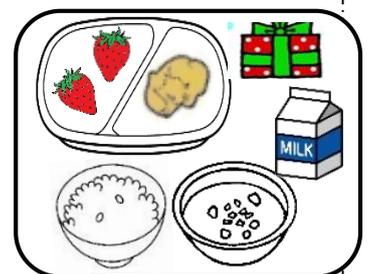
11月16日に5年生・22日に4年生・12月14日に6年生の授業に行ってきました。4年生は『赤・黄・緑の3つの食品グループ』5年生は『五大栄養素について』6年生は五大栄養素をふまえて『バランスのよい朝食』について一緒に学びました。

自主的に意見を発表する様子がたくさん見られ、朝食についての班の話し合いでもたくさんのアイデアができました。話し合い中に「お母さんのスクランブルエッグがめちゃくちゃ美味しいので、それにしらすと刻んだパセリを入れるのはどうですか?」という意見から、家庭の朝ごはんの様子を垣間見ることができて、とても温かい気持ちになりました。



中学3年生は2月が最後の給食です

中学3年生は、2月が最後の給食となります。この日は人気のカレーライスです。9年間の給食、思い出に残る出来事があったでしょうか?これからは自分で食べる物を選ぶ機会が増えると思います。そんな時、小学校や中学校で学習したことを思い出してもらえたら嬉しいです。これからは、自分の体のことをしっかり考えて、健康的に毎日を過ごして下さい。みなさんのご活躍を心より応援しています!



※このおたよりは不要になりましたら雑紙(紙・布の収集日)として資源化できます。