

# 給食だより



令和7年2月  
美杉小学校

No.10

（おうちのひとと読みましょう）

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

栄養バランスのとれた食事を3食しっかりと食べて、この寒さを乗り切りましょう。

## バランスの良い食事とは



ごはんなどの穀類「**主食**」、肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質を多く含むメインとなるおかず「**主菜**」、そしてたっぷりの野菜やきのこ・海藻などの「**副菜**」。そして「**汁物**」を組み合わせた「**和食**」が理想的です。

**きいろ**  
からだをうごかすエネルギー

**エネルギーのもとになる**

げんき 元気いっぱいあそんだり、勉強したり、体を動かす力を出すはたらき

ふそく 不足すると.. ⚠️

あそびや学びに集中する力が出ません

**あか**  
からだをつくるもとになる

**からだをつくる**

ちねん 血や筋肉、じょうぶな骨をつくり、体を成長させるはたらき

ふそく 不足すると.. ⚠️

骨が弱くなったり、体力が低下したりします

**みどり**  
からだのちよよしをととのえる

**からだのちよよしをととのえる**

びょうき 病気や風邪から守り、おなかの掃除をして、うんちを出すはたらき

ふそく 不足すると.. ⚠️

風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、体の不調を引き起こします



今年の節分は2月2日です。

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていました。今は、「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられてきました。



**豆まき**

「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口に豆をまいて鬼を追い払います。

また、年の数だけ豆を食べて1年の幸福を祈ります。

**ヒラギイワシ**

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものでヤイカガシともいいます。ヒラギの葉のトゲやイワシのおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。

**恵方巻**

恵方巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べることは「縁を切らない」といって意味が込められています。

☆豆まきに使う大豆は、必ず炒りましょう。大豆を炒らずにまくと、やがて芽が出てしまうので、魔の芽が出てしまい、縁起が悪いといわれています。



# 炒ると芽が出ない

