



深谷市立深谷小学校
令和3年1月29日

「福は内、鬼は外」。節分は、立春の前日、冬が終わって春に移るといふ季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。



今年の節分は2月2日

今年の節分は2月3日ではなく、2月2日です。

節分が2月2日になるのは明治30年以来で、124年ぶりだそうです。そもそも節分とは、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことでした。現在は、立春の前日が節分とされています。そのため、節分の日には立春がいつになるかで決まるのです。

節分といえば豆まき

大豆の栄養

食品として見たときも、「大豆」は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちをよせつけないようにしましょう。みそやとうふを使ったみそ汁は、毎日の食事にとり入れたい献立ですね。

ごはんとうもろこし汁



ごはんとおみそ汁の組み合わせは、栄養バランスが優れていて必須アミノ酸のリジンやスレオニン、お米にはあまり含まれてませんが、みその原料になる大豆には多く含まれています。また、不足しているメチオニンなどのアミノ酸はお米に多く含まれていて、このようにお互い不足しているアミノ酸を補うごはんとお味噌汁でも相性がよいのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を良くし、免疫力も高めてくれます。野菜やイモなどを入れて具たくさんにと、1食で栄養バランスが整いやすくなります。

“必須アミノ酸”てなに？

タンパク質を形成している20種類のアミノ酸のうち体内で合成することのできない9種類のアミノ酸のことです。食物から摂取する必要があるアミノ酸の中で、どれか一つかけても筋肉や血液、骨などの合成ができなくなります。



給食委員会による

給食集会を行いました

1月19日、給食委員会による給食集会を行いました。

今年は放送による給食集会で、調理員さんたちへの感謝の気持ちや、給食委員会で話し合った全校に伝えたいことを表した内容でした。

1年生の押野見さんが調理員さんへの感謝のお手紙を読みました。



給食委員が、調理員さんに作文とお花のプレゼントを渡しました！

いつもありがとうございます！

テーマは「食品ロスについて」

日本の食品ロス問題についての内容を劇にし、放送で発表しました。クイズも関連した問題を、給食委員が作りました。その中の一つを紹介します。

問題 日本では毎日おにぎり1億個以上の食べ物が捨てられている。○か×か？

答えは、○です。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。家庭からの食品ロスの多くは、食べ残しや、期限切れによるものです。

みんなで食品ロスをなくしていきましょう！



今年の節分は鬼滅給食で鬼をやっつけろ！

給食では、2月1日に節分献立を実施します。ことしは恵方巻ではなく、「鬼滅の刃給食」です。お楽しみに！

いち れんごく

壱、煉獄さんのすきなさつまいもごはん

煉獄さんの好きなサツマイモをたくさん使った混ぜご飯で

に おずこ

貳、禰豆子のちくわのいそべあげ

禰豆子の竹のくちかさをイメージしています。

さん たんじろう いそ か あ

参、炭治郎の磯の香和え

炭治郎の市松模様の羽織をイメージし、深谷市のほうれん草に四角いのりとあえます。

し ぜんいつ かみなりじる

肆、善逸の 雷汁

お豆腐とにんじんのちょう切りで善逸の羽織をイメージしています。



全集中
完食の型

