

# 2月 給食だ"より



深谷小学校  
令和4年1月31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う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。立春が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

**節分** どうして  
豆まきをするのでしょうか？

豆まきは「ついな」という中国から伝わった風習です。「鬼やらい」「厄払い」とも呼ばれていました。災いをもたらすと信じられてた邪気(じゃき)をこわい鬼に見立て、家の中に入れないように、鬼が苦手とする豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。



## 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。



# リモートによる 給食集会を行いました

1月25日、給食委員会による給食集会を行いました。今年リモートによる給食集会で、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。

## テーマは「感謝の気持ち」

テーマをもとに給食委員が台本を作り、劇にして発表しました。クイズは食品ロスについての問題を、給食委員が考えました。その中の一つを紹介します。

**問題** 食品ロスを減らすためにみなさんがすぐできることは何ですか？

- ① いつもの2倍食べる
- ② 量を調整して残さず食べる
- ③ 黙って食べる

こたえは・・・②量を調整してのこさず食べる事です！  
食べられる量に調整し、ごみを出さないことを意識すること  
深谷小学校のみなさんはすでにできている人が多いですね！  
食べ残さないようにしたり、ご飯粒を残さず食器をきれいに戻すことで、感謝の気持ちを表しましょうと呼びかけました。



いつもありがとうございます！



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

## 2月の行事食

2月3日節分

えほうまき

その年の「恵方(縁起の良い方角)」を向いて無言で丸かじりすると願い事が叶うといわれています。給食では、かてめしをのりで巻いていただきます。

今年は  
北北西



2月8日事八日(ことようか)

おことじる

12月8日と2月8日が対になり、事八日と呼ばれています。「こと」とは行事や齋事(いわいごと)のことを指します。どちらか一方を「ことはじめ」もう一方を「ことおさめ」と定め、昔から特別な日としてきました。事八日には、無病息災を祈って「おこと汁」をたべます。おこと汁は里いも・だいこん・こんにやく・あずき・ごぼう・にんじんの6種類の具材を使ったみそ汁のことです。給食では7日がおこと汁献立です。

## ごはんのみそ汁

ごはんのみそ汁の組み合わせは、栄養バランスが優れています。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いませんが、みその原料になる大豆には多く含まれています。また、大豆に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ます。このようにお互い不足しているアミノ酸を補うごはんのみそ汁はとて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整え、免疫力も高めてくれます。野菜やイモなどを入れて、具たくさんにするとみそ汁とおにぎりだけでも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。食べ物から摂取する必要があるアミノ酸で、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。