

# 給食だより2月号

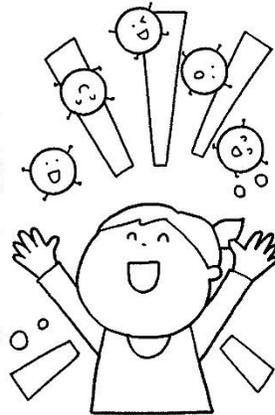
北区立王子第一小学校  
令和8年 2月号  
栄養士



いちだん さむ きび きび 一段と寒さが厳しくなりました。つか えいようぶそく ていこうりょく お とき 疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜを ひきやすくなります。えいよう えいよう をしっかりと摂って体力をつけ、てあら てあら 手洗い、うがいをきちんと行い、 さむ きせつ げんき 寒い季節も元気に過ごしましょう！

## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。



## いろいろな豆大集合

### 大豆



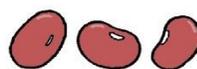
加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

### いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

### あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

### えんどう



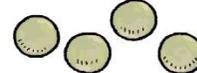
青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

### ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

### レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

## 寒さに負けない食事をしよう



## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適切な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 2月3日は節分



今年は、2月3日が節分です。もともと節分とは季節の変わる節目として、立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことを言います。その中でも、年の始めに相当する「立春」の前の日の節分が重要視され、春を迎えるための大切な年中行事となっています。

節分では、豆まきをすることで鬼（災いや病気などの邪気）を追い払い、福を呼び込むといわれています。他にも、ひいらぎの枝に鬼の苦手な香りがするいわしの頭を刺し、門口や家の軒下に飾る風習があります。

### 2月の献立

#### 3日(火)節分献立「きなこ大豆」

節分にちなんで、「いわしのかば焼き丼」と「きなこ大豆」を作ります。しっかり食べて福を呼び込みましょう。

#### 10日(火)「はちみつレモン」

東京都の八丈島で作られた「フルーツレモン」を使います。

#### 20日(金)27日(金)6年生考案献立

6年生が家庭科の授業で考案した献立を実際に給食で出します。20日は6年3組、27日は6年2組が考えた献立です。楽しみにしててください。6年1組の献立は、3月に出します。