

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 10

令和5年 2月3日

まだまだ寒い日が続いています。三寒四温という言葉を知っていますか。三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されるとだんだん暖かくなるといわれています。少しずつ春が近づいています。寒さに負けずに元気よく過ごしましょう。

寒さに負けない栄養満点な食事

寒さに負けない体をつくるためには、黄・赤・緑の3色そろえた食事をするのが大切です。

黄

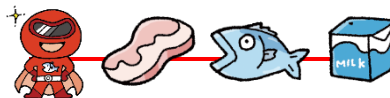
ごはん・パン・めん、油脂類などで体を温めよう



ごはん・パン・めんは体を動かす大事なエネルギー源となり、体を温めてくれます。これらは、主に主食となります。主食を抜いてしまうと、体のエネルギーが足りなくなって、活発に動くことができません。油やマヨネーズなどの油脂類は、少量で体を温めてくれます。摂りすぎには注意しましょう。

赤

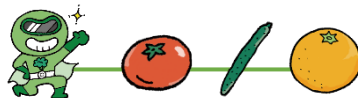
肉・魚・卵・豆製品、海そう・乳製品などで体をつくろう



肉・魚・卵・豆製品は体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。これらは、主に主菜となります。海そう・乳製品には、体をつくる手助けをする無機質がたくさん含まれています。寒さに負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。

緑

野菜や果物で体の抵抗力を高めよう



野菜や果物などの緑色の食べ物は体の抵抗力を高めるビタミンや無機質がたくさん含まれています。寒い季節は病気にかかりやすいです。そのためにも野菜や果物をしっかり摂って、強い体をつくりましょう。

かつみっか せつぶん 2月3日は節分です

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節が変わる節目の日のことをいいます。現在は、立春の前の日だけをいうようになりました。

節分には、豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで悪い鬼を追い払い、福を呼び込みます。そのため、「鬼は外、福は内」と豆をまくときに掛け声をします。

節分には、恵方巻を食べるのもひとつの風習です。恵方巻は、その年の福神様のいる方角を向いて、静かに途中で切らずに食べるとよいといわれています。しゃべったり、包丁で恵方巻を切ったりしてしまうと、福神様の恵みを受けられないとされています。今年の方角は「南南東」です。

給食では節分献立として、いわしの梅煮、節分豆が登場します。

