

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

ふっさしがっこうきゅうしよく
福生市学校給食センター
れいわ ねんど がっこう
令和3年度 2月号

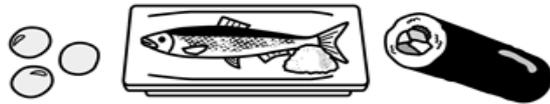


まだまだ寒い日が続いていますが、暦では立春から春の訪れとなります。寒さが緩む時季まであと少し、体調に気をつけて元気に過ごしたいですね。

2月の行事と食べ物について

節分 (立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

給食では、節分にちなんで「節分汁」と「いわしハンバーグ」が出ます。

節分に欠かせない大豆について

節分の豆まきに使われる大豆は体をつくるものとなる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

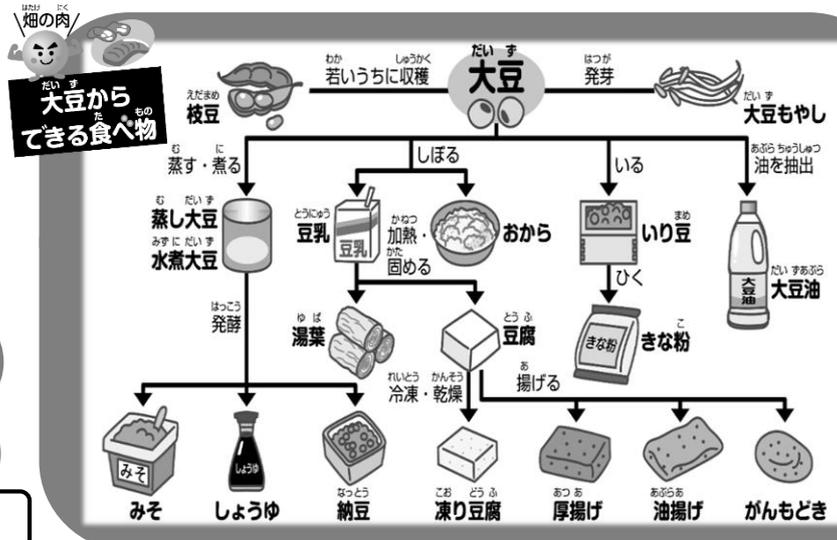
筋肉を作る

お腹すっきり

貧血予防

骨を作る

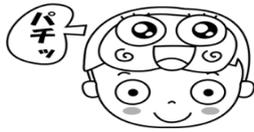
大豆パワー! 大豆は栄養満点です。



生活リズムは朝ご飯から!

朝ご飯は、眠っていた脳や体のスイッチを入れる役割があります。朝ご飯を食べると、体中に栄養がいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり、1日を元気に活動するための準備ができます。

脳(頭)のスイッチオン!



脳(頭)にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びもがんばることができます。

体のスイッチオン!



下がっていた体温(体の温度)が上がり、元気に動けるようになります。

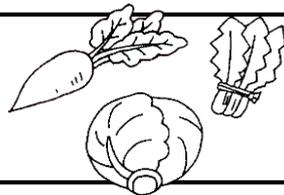
おなかのスイッチオン!



おなかが元気に動いて、気分もスッキリします。

今月の地場野菜

- 【福生市】にんじん だいこん 長ねぎ はくさい
- 【羽村市】こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ
- 【瑞穂町】こまつな だいこん 長ねぎ はくさい



地元(じもと)の農家(のうが)さんが、愛情(あいじょう)たっぷりに育て(そだ)てくれた新鮮(しんせん)な野菜(やさい)を、味わ(あじ)わおう!



まだまだ寒い日が続いていますが、暦では立春から春の訪れとなります。寒さが緩む時季まであと少し、体調に気をつけて元気に過ごしたいですね。

2月の行事と食べ物について

日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物について紹介します。

節分 (「立春」の前日、2月3日ころ)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

給食では、節分にちなんで「節分汁」と「いわしハンバーグ」が出ます。

初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。

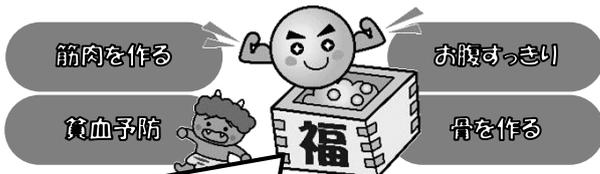


いなりすし 初午団子 しもつかれ

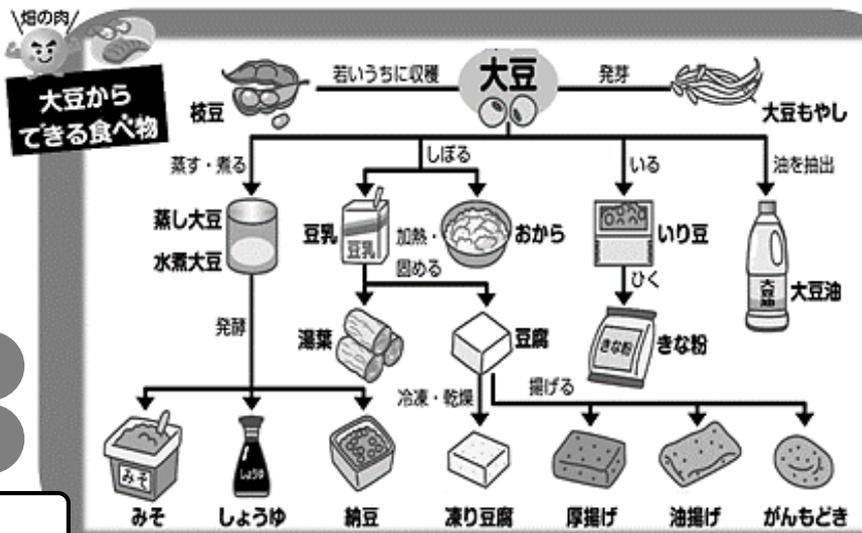
給食では、初午にちなんで「きつねごはん」がでます。

節分に欠かせない大豆について

節分の豆まきに用いられる大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆パワー! 大豆は栄養満点です。



生活リズムは朝ご飯から!

朝ご飯は、眠っていた脳や体のスイッチを入れる役割があります。朝ご飯を食べると、体中に栄養がいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり、1日を元気に活動するための準備ができます。

☉ 脳(頭)のスイッチオン!



脳(頭)にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びもがんばることができます。

☉ 体のスイッチオン!



下がっていた体温(体の温度)が上がり、元気に動けるようになります。

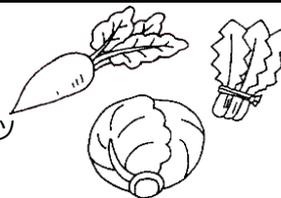
☉ おなかのスイッチオン!



おなかが元気に動いて、気分もスッキリします。

今月の地場野菜

- 【福生市】 にんじん だいこん 長ねぎ はくさい
- 【羽村市】 こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ
- 【瑞穂町】 こまつな だいこん 長ねぎ はくさい



地元の農家さんが、愛情たっぷりに育ててくれた新鮮な野菜を、味わおう!