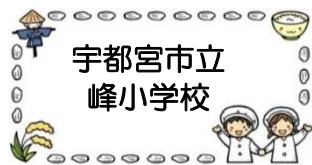




食育だより



2月の給食目標

和やかな雰囲気食べよう

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。



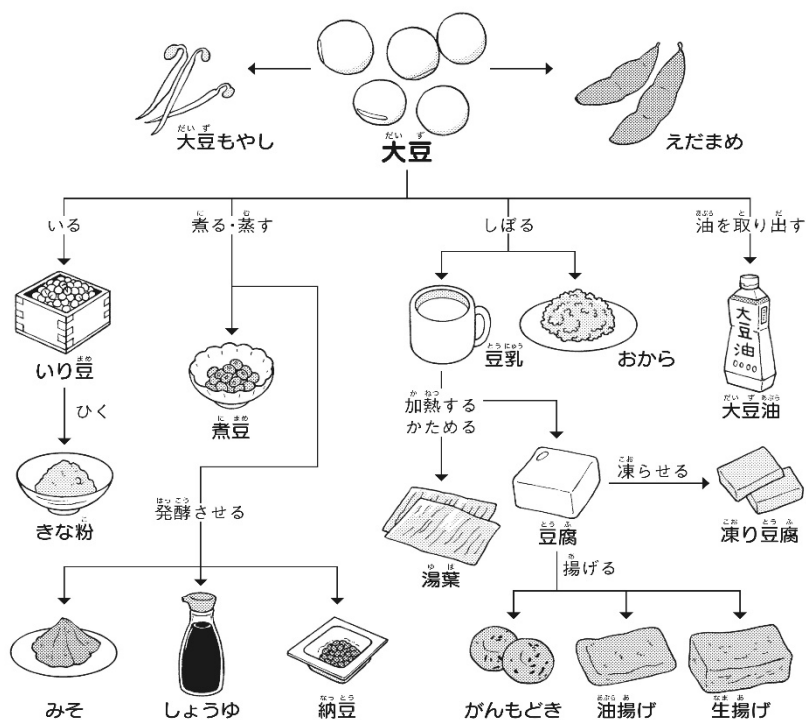
☆2月3日は節分・5日は初午の日☆

2月3日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追い払う行事です。節分に豆まきを行うのは、大豆をまくことによって鬼を追い払う（病気や災いなどを追い出す）という意味があります。豆をまく時には「鬼は外、福は内」といいますが、鬼にゆかりのある神社や地域では、「鬼は外」といわないところもあります。

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に1つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



～いろいろな食品に変身する大豆！～



節分の時には、大豆をいった「いり豆」がまきます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きなこなど、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。



食品ロスをなくしましょう！



日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物（食品ロス）が年間522万トンと推測され、日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと近い量になります。この問題を解消するために、宇都宮市では「もったいない残しま10！」運動に取り組み、食材の使い切りや料理の食べ切りを推進しています。毎日の食事から食品ロスを減らせるよう、ご家庭で出来ることから取り組んでみましょう。