



食べてみんな元気

食育だより
令和6年2月号
知立市学校給食センター



節分と大豆のおはなし



2月3日は節分です。節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。大豆は、お米と同じように大切な作物で、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら、家の中や入り口にまいて、鬼＝邪気をはらいませす。そのあと、自分の年の数（または一つ多く）の豆を食べ、一年の幸せを祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

★2月2日の給食には、「節分豆」と「いわしの蒲焼き」がでます。お楽しみに。

朝ごはんを1日を元気にスタートさせよう！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源になるので、とても大切です。

健康増進課が実施した「知立市健康・食育についてのアンケート調査」（小学校5年生・中学校2年生対象）では、「毎日朝ごはんを食べる」と答えた割合は、81.4%でした。愛知県では、朝ごはんを毎日食べる習慣がある小中学生の割合が98%以上になることを目標にしています。朝ごはんを食べないと、集中力がなくなったり、イライラしたりします。1日を元気にすごすためにも、毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。

- ① 食べる習慣がない人
- ② 主食を食べている人
- ③ 主食+1品食べている人



まずは、主食を食べましょう。



おかずを1品追加しましょう。



主食・主菜・副菜をそろえましょう。

※裏も読んでね。

あさ
朝ごはんクイズ
ただ
正しいのはどっち?

あさ
朝ごはんについてのクイズです。
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

あさ
朝ごはんを
食べるために
何をすれば
いい?



A



B



Q2

あさ
朝ごはんを食べると、
体温は
どうなる?



A



B



Q3

あさ
朝ごはんを食べた子
はどっち?



A



B



Q4

のう
脳のエネルギーになる
食べものは
どっち?



A



B



Q5

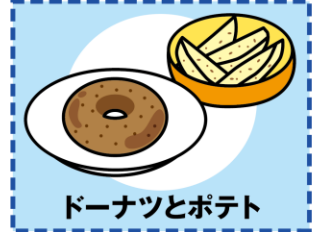
ぎゅうにゅう なに
パンと牛乳と何を
食べたらバランスが
良くなる?



A



B



- Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
 Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。
 Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
 Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。
 Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

