

いただきますいむ

厳しい寒さが続いています、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しですね。生活リズムを整えて、三度の食事をしっかり食べて、元気に冬を乗り越えましょう。



「節分」とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。節分には、日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまきます。豆まきには「大豆」を使うことが多く、自分の年の数あるいは年の数にひとつ加えた数を食べ、その年の健康や無事を祈ります。昔は穀物には魔除けの力があると考えられ、穀物である「豆」には、悪いものを追い払う力があるとされていたからです。また、節分の夜に、その年のよい方角「恵方」を向き、無言で太巻きを丸かじりすると、その年は健康で無事に過ごせると言われています。無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると、福が逃げるとされているためです。「恵方巻」も節分の楽しみですね。今年は南南東の方向を向いて食べてください。



《恵方》 令和5年は「南南東」

縁起のよい方角とされ、年神さまのいる場所だと言われています。恵方は4つの方角があり、その年により変わります。西暦の一の位が0か5の年は「庚」、2と7の年は「壬」、4と9の年は「甲」それ以外は「丙」となります。





だいず 大豆は、体をつくるもととなるたんぱく質が多くふくまれています。肉や卵に負けないくらいの質の良いたんぱく質のため、「畑の肉」とも呼ばれています。給食では、2月3日の献立「スープカレー」に大豆を入れて提供します。良質のたんぱく質で健康な体づくりのためにも、残さずに食べてくださいね。



アンケート結果

	丼もの	票数	汁もの	票数	デザート	票数
No.1	カレー	53	シチュー	39	クレープ	47
No.2	ピピンバ	34	スープカレー	20	ゼリー	41
No.3	ハヤシライス	31	豚汁	19	フルーツポンチ	22

12月に調査したアンケート献立の上位を給食に取り入れています。
※3月は人気No.1の「シチュー」と「大好きパン」を組み合わせ献立を予定しています。お楽しみに！