

# 2月 給食だより

令和6年1月30日  
高岡市立福岡小学校

がつ か りっしゅん せつぶん た もの  
2月4日は立春です！ ～ 節分にまつわる食べ物 ～



## 【大豆】

煎り大豆を「鬼は外、福は内」と  
唱えながらまき、自分の年の数  
または年の数+1粒だけ食べて、  
1年の健康や無事を祈ります。



## 【鰯】

柵の枝に、焼いた鰯の頭を刺した  
「ヒイラギワシ」を玄関などにつるし  
鬼を追い払います。  
焼いた鰯を食べる地域もあります。



## 【恵方巻】

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起のよい方角)を向いて  
無言のままかじって食べます。切らないのは、「縁を切らない」ためとされてい  
ます。元々、関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。



2024年の恵方は  
「東北東」です！



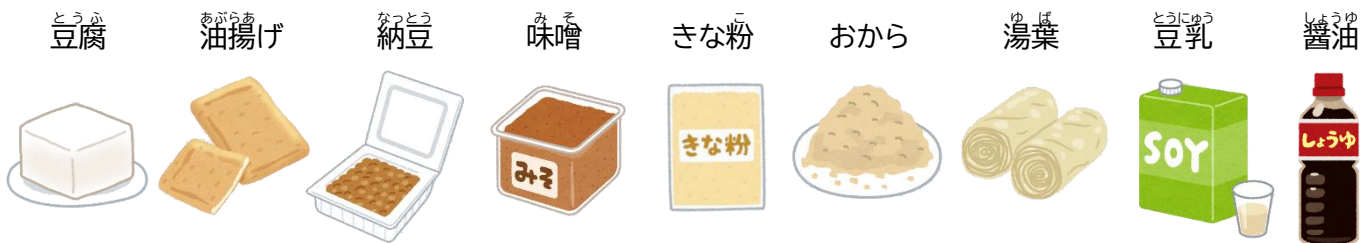
大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質や脂質が多く含まれ、その他にも  
体によい栄養がたくさん含まれています。まさに体を丈夫にし、病気を防いでく  
れる食べ物です！

## 【大豆に含まれる栄養】

- たんぱく質 → 体をつくる大切な栄養素です。
- 鉄 → 貧血を防ぎます。
- カルシウム → 骨を丈夫にします。
- 食物繊維 → おなかの調子を整え、便秘を防ぎます。
- イソフラボン → 骨粗しょう症を防ぎます。
- サポニン → 生活習慣病予防に役立ちます。
- レシチン → 記憶力向上に役立ちます。

## 【大豆から作られる食品】

大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。  
加工することで、消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう！



さむ て あら  
寒くても、しっかり手を洗おう！



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から  
感染したりします。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまうこともあります。予防のため  
には、トイレの後や調理をする前、食事の前などに石けんでしっかり手洗いをすることが大切です。

コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防にもつながるので、こまめにしっかり手洗いをしましょう！