



2月 給食だより



2月2日は節分、そして3日は立春と春はもうすぐそこまできています。しかし、まだまだ寒い日が続いています。かぜなどの病気にかからないように、毎日の食生活を大切に、好き嫌いしないで丈夫な体をつくりましょう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

節分豆が余ったら作ってみませんか？

* かみかみビーンズ *

【材料】

- ・ 煎り大豆 …50g
- ・ しょうゆ…小さじ1
- ・ ちりめんじゃこ …20g
- ・ 砂糖 …小さじ1.5
- ・ 白ごま …小さじ1
- ・ みりん …小さじ1
- ・ 青のり …適量

【作り方】

- ①熱したフライパンで、煎り大豆、ちりめんじゃこ、白ごまを軽く炒る。
- ②調味料を加えて炒めながらからめる。
- ③最後に青のりを混ぜ合わせてできあがり。



体重は増えていくよ 成長期だもの

8歳

127cm
26kg



11歳

143cm
36kg



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

年齢が上がるにつれて、体型を気にする子が増えてきて、給食でもごはんの量を減らす姿が見られます。

ごはんなどに多く含まれる炭水化物は、脳や体を動かす力や、成長するための大切なエネルギー源になります。健康な体づくりのためにバランスよく食べるようにしましょう。

