



# 食育だより

毎月19日は、食育の日！

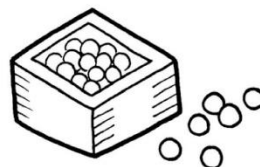
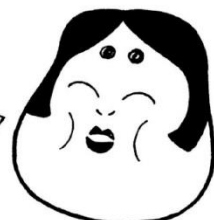
令和6年2月  
嵐山町学校給食センター



2月は、暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。今年の冬は、寒い中にも暖かい日もあり、体調管理が難しいです。栄養バランスの良い食事と、適度な運動、休養をしっかりととり、健康に冬を乗り切りましょう！！

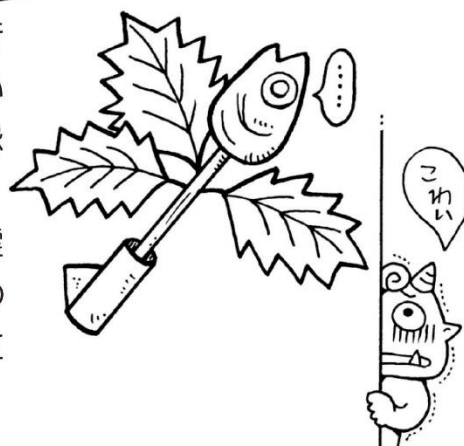


## 節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



給食では、節分にちなんで、2日に『イワシのつみれ汁』と『福豆』が出ます！



食育の日、日本全国の味を給食で紹介します！

今月は、東海地方 静岡県です。

### 変化に富んだ東西食文化の接点

静岡県は、日本のほぼ中央に位置し、海岸線から山岳地帯までと変化に富んだ地です。また、温暖な地から寒冷地まであり、様々な文化が混在しています。そして、東は関東地方、西は愛知と、異なる食文化に接しているため、同じ県内でも、地域によって全く異なる食文化をしています。

16日の給食では、静岡市発祥の静岡おでん・伊豆半島や駿河湾でたくさんとれるアジを使ったアジフライ・収穫量日本一のみかんにちなんだみかんゼリーが出ます。

静岡おでんは、サバやイワシが原料の黒はんぺんが入り、青のりや魚のだし粉をかけて食べるのが特徴です。

### 菅谷中学校 給食委員・保健委員合同 冬の健康に良い給食の献立

菅谷中学校の給食委員会と保健委員会で作成した献立が、7日に登場します！！

中学生ということで、栄養バランスが良く、旬の食材を使うだけでなく、『冬の健康に良い』をテーマに、体の中から温まる食材を選ぶなど、よく考えられた献立が出来上がりました。

☆ 献立 ☆

ごはん・牛乳・豚汁

和風おろしハンバーグ・青菜のごまあえ

### がんばれ受験生!!!

栄養&休養で受験を乗り越えよう!



公立高校を受験する皆さんが、粘り強く力を十分に発揮できますように願いを込めて…給食では19日に彩の国納豆が出ます！