



# ぱくぱくだより

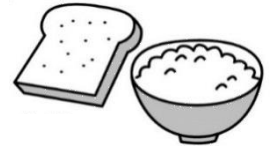


羽川西小学校給食共同調理場

もうすぐ「立春」、暦上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないよう、体調管理に十分気をつけて、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えます。朝起きるのがつらい人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときには、エネルギーが不足している状態で、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

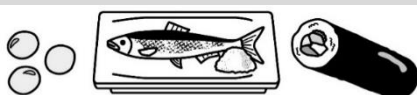


脳のエネルギーとなる  
主食をしっかりとりましょう。

## 2月の行事と食べ物

### 節分

豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆

イワシ料理

恵方巻き

### 初午

五穀豊穰や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、いなりずしなどをお供えます。栃木県では、しもつかれを作ってお供えます。



いなりずし

初午団子

しもつかれ

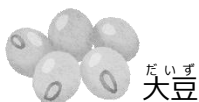


2月2日（金）は節分献立で、いわしの蒲焼き、福豆を提供します。

2月8日（木）は初午献立で、しもつかれを提供します。お楽しみに！

## 豆をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品のひとつですが、たんぱく質や食物繊維を豊富に含んでいます。生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。日本では、主に大豆や小豆、いんげん豆、えんどう、ひよこ豆などが食べられています。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。様々な食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



大豆



小豆



いんげん豆



えんどう



ひよこ豆

