

# 2月 二戸食だより

2月こんだての  
おしらせはこちらから  
ご覧いただけます。



二戸市学校給食センター  
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、  
毎月25日は「二戸食の日」です～



立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。毎日元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

## ◎栄養ってなあに？

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気にすごすことができます。それは、食べものにふくまれる「栄養」のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよく栄養をとることが大切です。

栄養には、大きく分けると3つのはたらきがあります。それをわかりやすく、きいろ、あか、みどりの3つの色に分けて献立表などにも記載しています。



### きいろ

体のねつや力をつくり、  
**エネルギー**のもとになる



### あか

ちやきんにく、ほねなど、  
**体をつくる**もとになる



### みどり

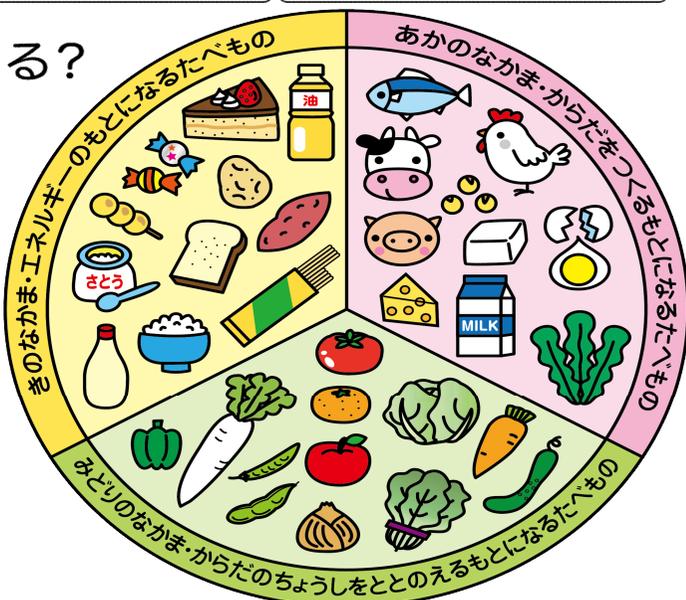
体のちょうしをととのえる  
**もとになる**



## ◎どんな食べものがある？

3つのはたらきをもつ、栄養のもとになる食べものを、組み合わせて食べることが大切です。これを「バランスよく食べる」といいます。

いろいろな食品を  
組み合わせて食べる



\*給食の献立は、毎日、「赤・黄・緑」がそろるように考えられています。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

### エネルギーになる



### 体をつくる

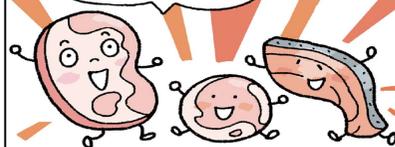


### 体の調子をととのえる



### 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたりヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。「恵方巻き」は、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のため行っていたのが始まりとされています(※諸説あり)

### 節分にまつわる食べ物



### 福豆

よくかんで  
食べよう!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。