



寒い季節が早く過ぎ、暖かい春を待ちこがれる今日この頃です。
季節の変わり目には、体調をくずしがちになりますが、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCをたっぷりと
って、風邪等を寄せつけない丈夫な体をつくるといいですね。

福は内、鬼は外



大豆をまくのはなぜ？

昔から大豆には、災いや病気等「魔」を滅ぼす力があるため、鬼がもってくる災難や病気を寄せつけないとされてきました。このように、古くから大豆には特別な力が宿っていると信じられてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分の福豆として使われました。



鬼も逃げる大豆のパワー

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質が多く含まれています。ビタミン類、リノール酸、レシチン等、健康づくりに大切な栄養素もたっぷり含まれています。また、みそ、豆腐等に変身するパワーももっているため、私たちの食卓によく登場します。探してみましょう。



2月の給食メニューは、豆料理がたくさんあります。
お楽しみに



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ています。朝起きるのがつらいという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、目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。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。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

朝ごはんから、旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めておくといいですね。

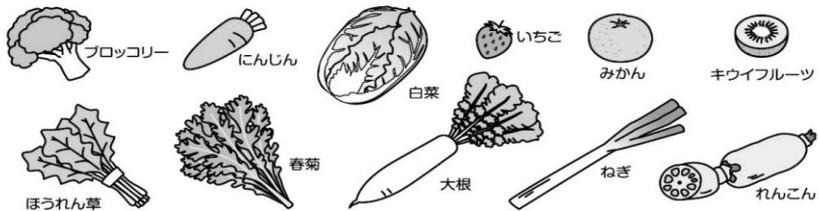


旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。

コツ

前の晩に、ゆでておいたり、切ったりした野菜を、朝は、おひたしにしたり、みそ汁に入れたりすると、簡単に、たっぷりとることができます。



地場産食材 学校給食応募メニュー

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 2/17(水)・・・フライド里いも | (立山中央小5年 坂井 稜大) |
| 2/19(金)・・・里いも米っ粉シチュー | (立山中央小5年 谷井 芽衣咲) |
| 2/24(水)・・・立山ポークのチンジャオロースー | (立山小 6年 堀 玲蘭) |
| 2/26(金)・・・里いものそぼろあんかけ | (利田小 6年 北條 有梅) |



富山県教育委員会表彰

令和2年度県学校給食優良学校等表彰式が行われ、立山町学校給食センターが、給食等の取組・活動や食に関する指導で成果を挙げたと評価され、富山県教育委員会から表彰されました。

