

給食だより

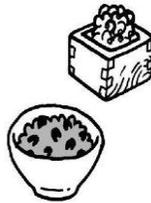
新宮町立新宮北小学校
令和6年 2月
栄養教諭 永尾 美佐

「三寒四温」という言葉を知っていますか？「三寒四温」とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして、楽しみながら春を待ちましょう。

豆のはなし 2月3日 節分



豆は7000年位前から世界中で食べられてきました。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。節分の豆まきやお祝い事に出すお赤飯など、日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆を食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。



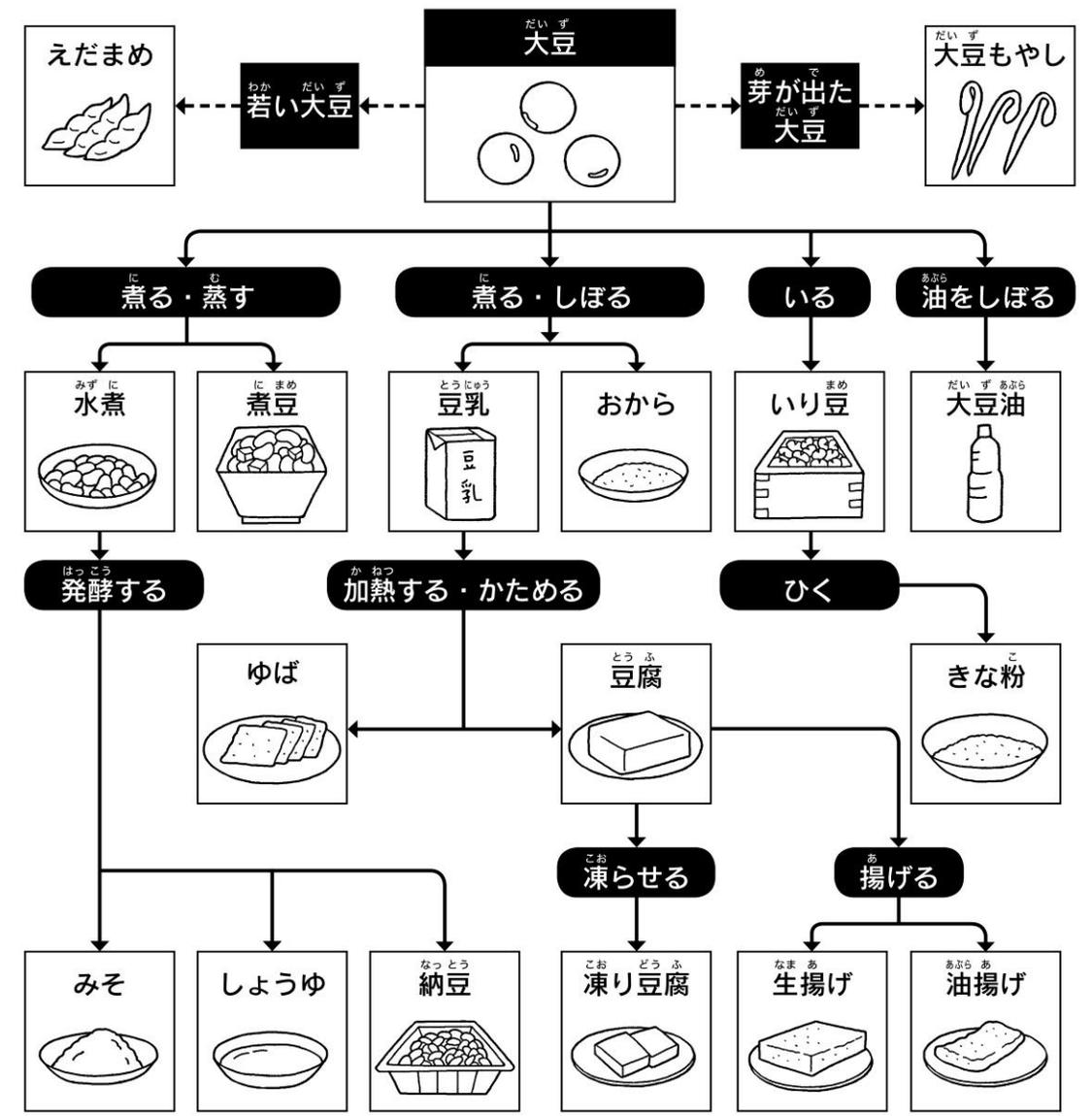
大豆の栄養



- たんぱく質** …… 畑の肉といわれるほど、良質なたんぱく質が肉類と同じくらい含まれています。血や肉をつくるもとになります。
- 食物せんい** …… 便秘を防ぐ効果があります。
- カルシウム** …… 骨を丈夫にする働きがあります。
- ビタミン** …… 老化をふせぐ働きのあるビタミンEのほか、疲れをとる働きがあるビタミンB1なども豊富に含まれます。
- 鉄** …… 血液に含まれる赤血球の材料になり、酸素を全身に運ぶ役割を持っています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



2月に給食で使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本、宮崎	根深ねぎ	大分	ねぎ	福岡
白菜	熊本、大分、鹿児島	きゅうり	熊本、長崎、宮崎	むぎ	福岡
セロリ	福岡	人参	長崎	米、小松菜、 水菜、大根、でこぼん	新宮町、古賀市
にら	福岡、熊本	じゃがいも	北海道		
ピーマン	宮崎、鹿児島、熊本	玉ねぎ	北海道		
もやし	福岡	ほうれんそう	福岡、宮崎		