

2月給食だよ

令和3年1月25日（月）
川口市立領家小学校

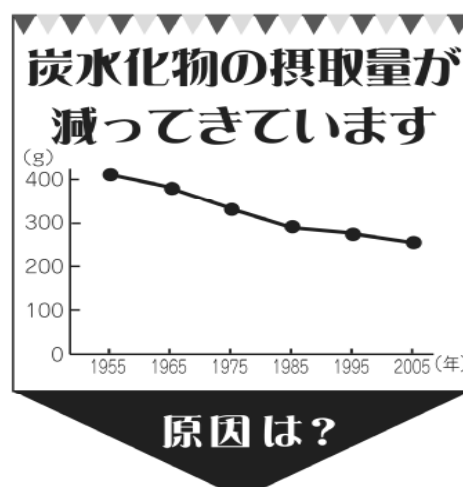
今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか？全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大しています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をつかりとり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体を休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

体を動かして脳のエネルギー源になる炭水化物

炭水化物はおもにエネルギーのもとになる栄養素で、私達が生きていくために欠かせないものです。米やパン、めん、いも類などに多く含まれていて、1gあたり約4kカロリーのエネルギーを生み出します。私達がおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけですので、集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素です。



炭水化物
が多い食べ物
大集合!!



これは、食が欧米化して肉や油脂類の摂取が増えたことによります。1980年ごろに、三大栄養素の摂取量が理想的なバランス（日本型食生活）となりましたが、その後、脂質の摂取量が増加してバランスの悪い形になっているのが現状です。



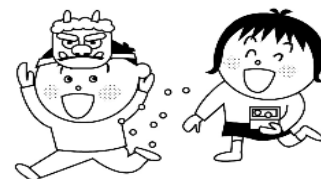
節分 豆知識



節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節の変わり目の日をさします。もとは、春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、様々な行事とともに伝えられています。

豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、大豆をまいて鬼を追いつらい1年の幸せを願います。



イワシの頭とひいらぎ

柵の枝に焼いたイワシの頭を刺して、戸口に飾って魔除けにします。節分にイワシを食べる地方もあります。



恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方（年神様のいる方角）を向いて太巻きを食べる、大阪発祥の風習です。



だいず だいへんしん

大豆の大変身

