



健康は食から！

けんしょく

健食ニュース

2019年度
第9号
京都市教育委員会
令和2年1月発行

中学校給食の栄養士が、みなさんが豊富な食体験をして、これからの食習慣に生かしてほしいと願い、お届けします。

2月3日は
節分です

「節分」と食べ物の関わり

節分には「季節を分ける」という意味があり、春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年4回あります。現在では冬と春の境とされる「立春」の前日のことをいいます。

季節の変わり目には鬼(病気や災害などの災い)がやってくるといわれていたため、鬼を追い払って1年間病気にかからず、幸せに過ごすことができるように願う行事です。

ひいらぎいわし

柊 鰯



古くから臭いにおの強いものやとがったものは厄払いに使われています。節分には、臭いにおの強い鰯の頭を、葉にトゲがある柊の小枝に刺した「柊鰯」を玄関に飾ったり、鰯を食べたりして、鬼を払う風習が今も残っています。

ふくまめ

福豆



災いをもたらすと言われていた邪気を鬼に見立て、それを家の中に入れないように鬼が苦手とする豆をまきます。節分に豆をまいて、鬼を追い払うことで、1年の幸せと健康を祈ります。

「鬼が苦手な鰯…」だけじゃない！体にも良いことがたくさん！

丈夫な体をつくる
たんぱく質

背の青い魚の脂質はすごい！
脳の働き up！ DHA
血液サラサラ！ EPA



2月3日の給食、「鰯の変わり煮」
味わって食べてね！

成長期の今こそとりたい！
カルシウム

カルシウムの吸収を助ける
ビタミンD

食育クイズ



いわしいわしは体にある黒い斑点の模様から、ある別名で呼ばれています。その名前は何でしょうか？

- ① 七つ星 ② 七光り ③ 七つ点

答え ① 七つ星 鰯の体には、黒い斑点が七つ以上一列に並んでいることから、「七つ星」とも呼ばれています。鮮度の良い鰯はこの斑点がはっきりとしています。鮮度が落ちてくるとぼやけてきます。