



食育だより

4年2月2日
白馬村学校給食センター

2月3日は節分



はくば せつぶん でんせつ あおに ぜん ぜん き
白馬の節分 ~伝説・青鬼のお善(膳)鬼さま~

せつぶん おに み た びょうき わざわ お ほん ふく よ こ
節分には、鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込むた
めに、全国どこでも豆まきを行う慣わしがありますね。

はくば むらほくじょう まめ ふうしゅう むかし
でも、白馬村北城では豆まきをしない風習があります。それは、昔
むらさきまい さんち あおに わん お膳 つく きじし おおとこ す
紫米の産地「青鬼」に、お椀やお膳を作る木地師の大男が住みつ
いて、普段は姿を見せず皆に恐れられていましたが、人寄りには
ふだん すがた み みな おそ ひとよ
食器をたくさん貸してくれたり、いざという時人助けをしてくれるので、
しよつき か ときひとだす
「お膳鬼様」と呼んで尊敬していました。村人はそんな鬼に遠慮して、
おに お だす まめ てんせつ
鬼を追い出す豆まきはしなかったという伝説があります。

(白馬の民話 岩戸山のお善鬼様)



ふくまめ だいず た けんこう ねが
【福豆】大豆を食べて健康を願う

せつぶん とし かすひと た かす だいます た
節分には、年の数に一つ足した数の大豆を食べま
す。そうすることで生命力を得て、1年間元気に
せいめいのよく え ねんかんげんき
(マメに) すごすことができるとされています。



ことわざクイズ

あたま しんじん
の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じること
で尊くありがたいものになるということ。

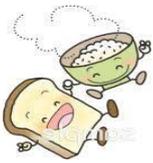
にあてはまるのはどれでしょう？

- ① 鱈 (たら)
- ② 鰯 (いわし)
- ③ 鯖 (まぐろ)

ことわざクイズ
こたえ 答 ②鰯 (いわし)

しんじん においは、おにが嫌うほど臭いので鬼祓いに使われ
ます。嫌われる鰯の頭のように、つまらないものを
しんじん うなが 頭の頭のものを信じ込んで疑われない者のことを批判する言葉です。





ちゅうい とうしつせいげん
注意！糖質制限

まいしょく しゅしょく 毎食「主食」をとりましょう！！

ごはん、パン、めんなどの主食を抜いたり、ごく少量にする食事を「糖質制限食」といいます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、低体温、慢性的な眠気、集中力低下、元気・活力低下、イライラ、死亡リスクが高まるという研究結果があります。（①グラフ）

特に成長期は、基礎代謝も活発でエネルギー量が必要です。

この時期に体重を増やさないと無理なダイエットをすると、体の中の骨格や臓器がしっかり成長できないなど悪影響があります。

コロナ明け、健康でしっかり活動していくためには、このコロナ禍でも、栄養バランスを考えた食べ方

【主食・主菜・副菜】をそろえて、
体格に合った量の食事をしていきましょう！



①

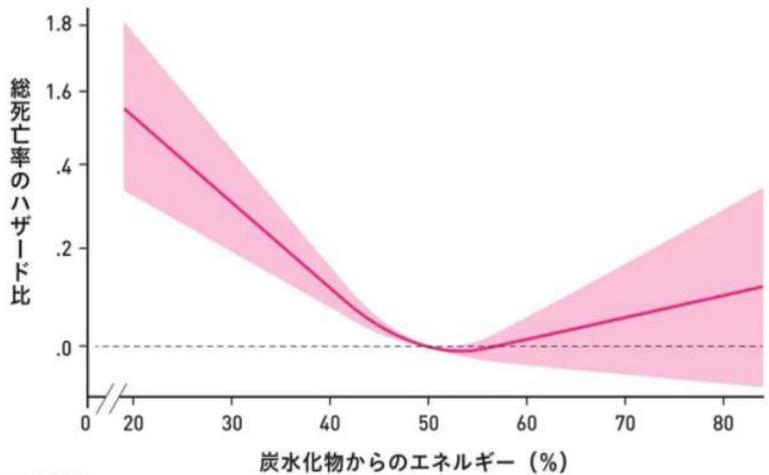
研究結果グラフ

一食の中に占める主食の栄養の割合は、50～55%が最も死亡率が低く健康維持に理想的な食事量という研究結果のグラフです。

給食では

給食一食の中に占める主食の栄養の割合は、50%を目標にしています。

■総摂取カロリーに占める炭水化物の割合と総死亡率のU字型の関係



※2より引用
※上下の幅は「95%信頼区間」

1月の南小学年献立について

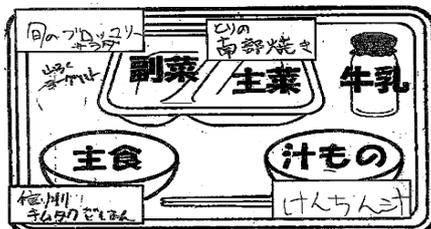
毎日、先生方が当番で給食後、感想を書いて下さる「給食ノート」があります。

南小5年の家庭科制作献立と4年生の希望献立についての中学、北小の先生方の感想を紹介します。

- ・安定のキムタクご飯、人気です
- ・南小5年生のみなさんに感謝！

主食・主菜・副菜・汁

1/25
5年生



- ・目が良くなる紫米いっぱい、豆マメで健康アップですね。
- ・よく考えたな〜と、感心しました。

1/28
4年生

