



2月 給食だより

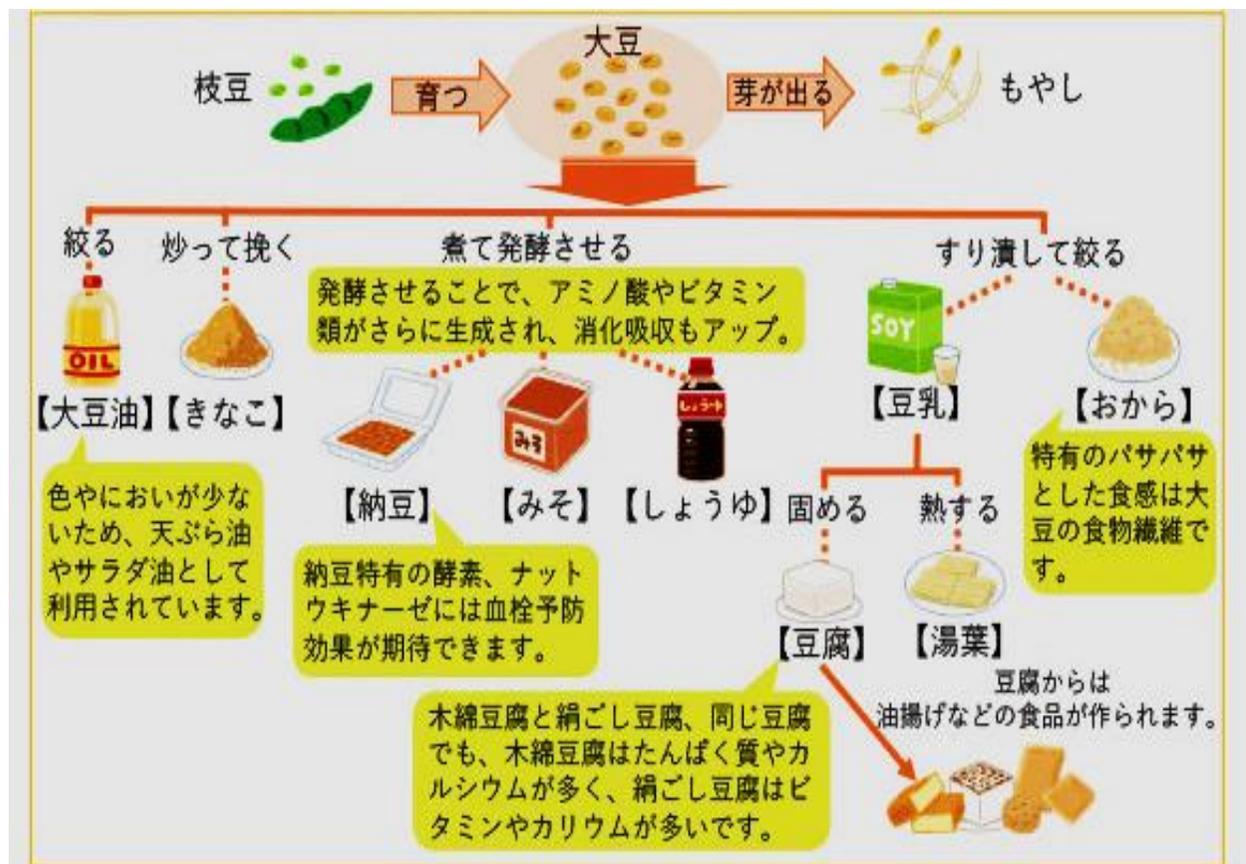
今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは 37 年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも好き嫌いせず、バランスよく食事を取りましょう。



大豆から作られる食品



節分の豆まきに使われる大豆は、肉類をあまり食べなかった昔の人たちにとっては貴重な栄養源でした。大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、醤油、味噌、納豆等いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことができない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。



渡邊晶監修,『大豆と日本人の健康』,幸書房 廣田孝子監修,『食材辞典』,学研 参考
吉田世子・松田早苗監修,『あたらしい栄養学』,高橋書店 五明紀春監修,『食材の基本がわかる図解辞典』,成美堂出版

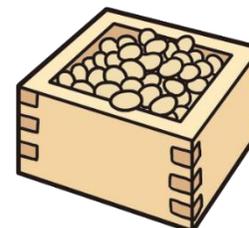


節分 豆ちしき



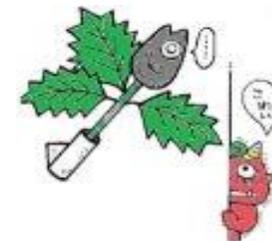
福豆

節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼を打ち払うためだといわれています。



イワシの頭と ひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼を刺し、焼いたイワシの頭において鬼を追い払います。



箸を正しく持って

豆を食べよう!

正しく持つと、箸の先がそろって上手につまめます。

えんぴつをもつように上の箸を持ちます。

薬指をまげて下の箸をのせます。

下の箸は親指の根元で挟み動かしません。

箸の正しい持ち方

♡♡♡ チョコレートは何からできているの? ♡♡♡

チョコレートの材料はカカオ豆という木の実の種です。カカオ豆を発酵・乾燥させて、炒ってから細かく砕いて、すりつぶして練って、長い工程を経てやっとチョコレートが完成します。

