



給食だより 2月号

令和4年度

安中市立秋間小学校



いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。

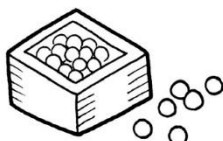


2月3日は節分です。節分を過ぎると暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒い日が続くと体調をくずしがちです。かぜをひかないように栄養バランスのよい食事と手洗いを心がけましょう。

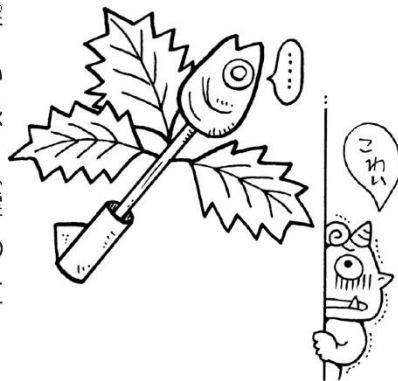
今月は節分の豆にちなんで大豆製品を使った献立がたくさんあります。豆には栄養がたくさんつまっていますので、豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



節分



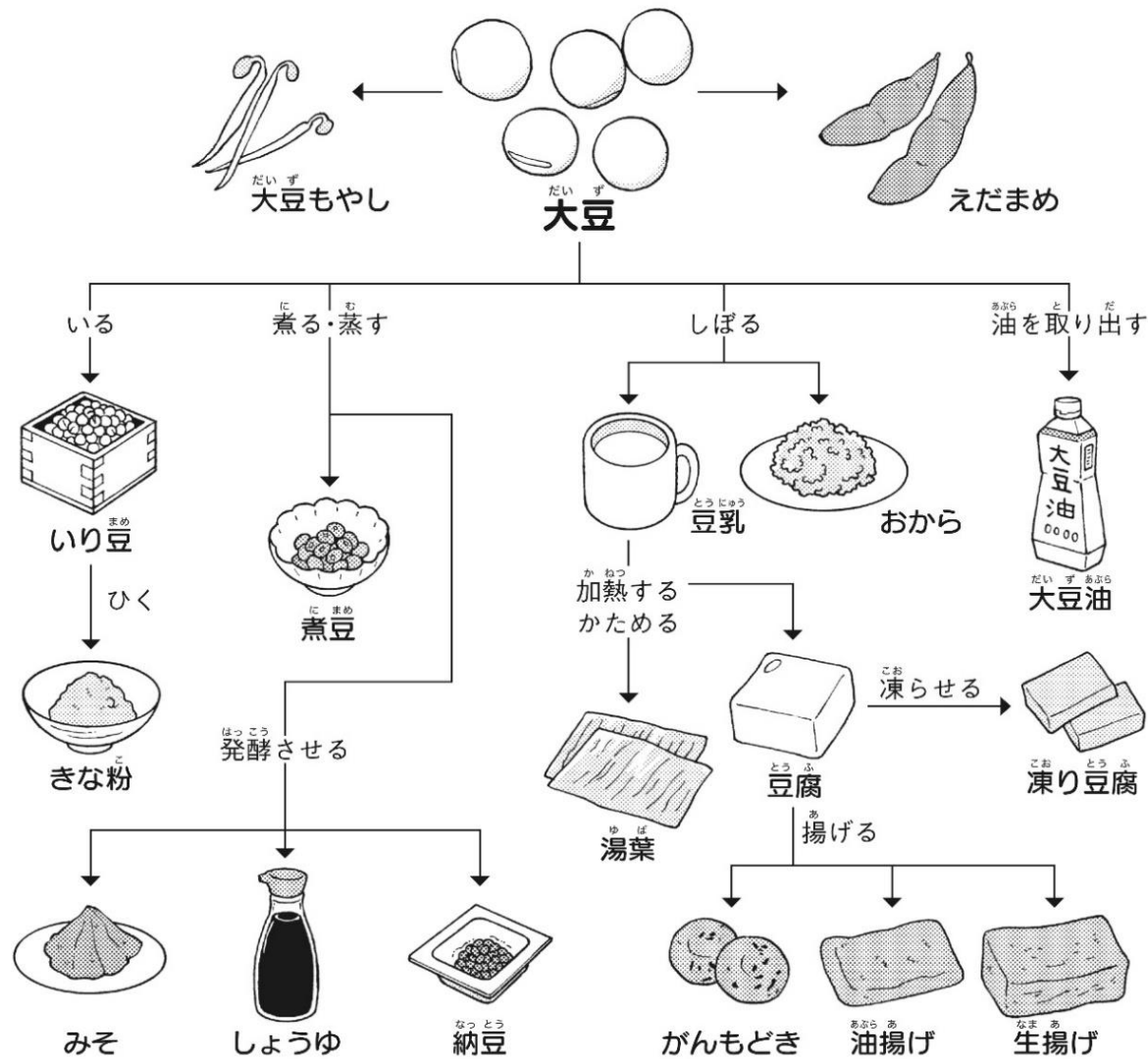
節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2023

2月3日は節分ですね。節分は、豆を投げて鬼を追いはらいます。節分の豆にちなんで2月は大豆製品をたくさん使った献立になっています。上の表にある通り、大豆は変身していろいろな食材になります。どんな大豆製品が使われているかぜひ献立表でチェックしてみてください。