

令和8年



# 2月 給食だより

兵庫教育大学附属学校

2月に「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

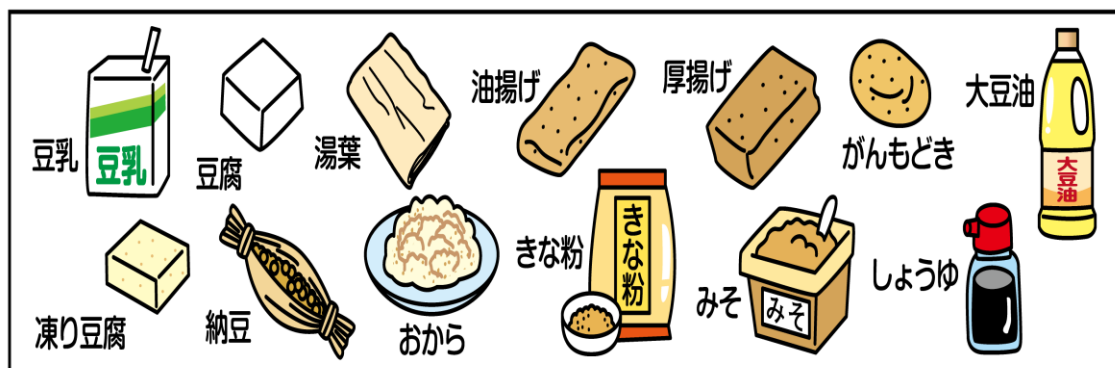


## 大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



## 大豆からできるもの



## 線でつなごう！ 冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

冬に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



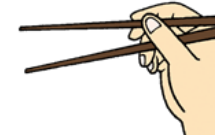
★はしを正しく持って動かしてみましょう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

児童玄関に、正しいおはしのもち方とマナーを学べる豆つかみを置いています。チャレンジしてね！

こたえ

タラ—鰯—④ ブリ—鰯—②  
ヒラメ—鰯—⑤ フグ—河豚—③  
マグロ—鰯—①  
アンコウ—鰯—⑥

栄養教諭のひとりごと…

おはしで上手に大豆をつかみましょう！  
おはしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。おはしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなりますよ。

