

令和7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、現在は節分といえは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。

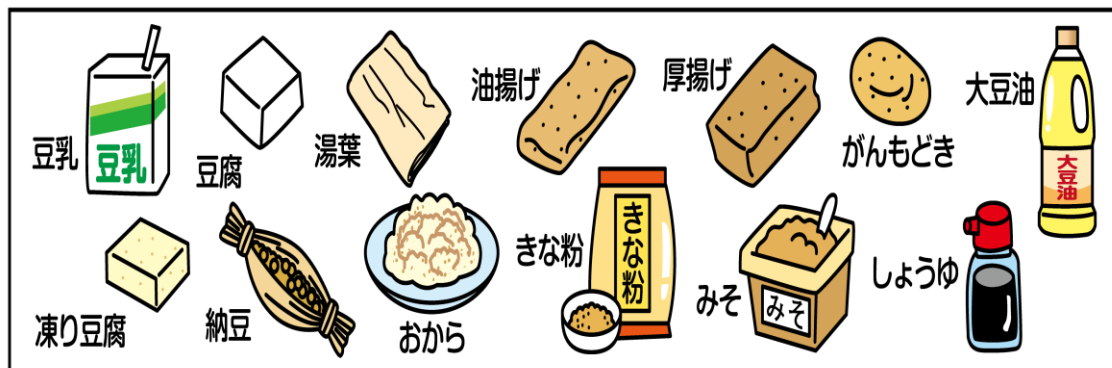


大豆の“豆”知識

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



冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！

下の絵と○の数、[] がヒントです。

Q1 ○○○○どきの医者いらず

[○○○○はおなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。]

Q2 ○○は○○屋

[○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だというたとえ。]

Q3 寒○○寒ぼら寒かれい

[寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズムよく並べたことわざ]

Q4 煎り○○に花が咲く

[節分に使う○○は煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味でありえないことが実現する、またおとろえていたものが再び勢いを盛り返すことのたとえ。]

Q5 羹に懲りて○○○を吹く

[羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をするたとえ。]



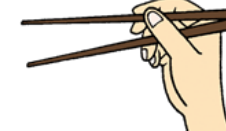
★はしを正しく持って動かしてみましょう



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、正しいおはしの持ち方とマナーを学べる豆つかみを置いてあります。チャレンジしてね！

こたえ

Q1=だいこん (大根)

Q2=もち (餅)

Q3=ぶり (鰯)

Q4=まめ (豆)

Q5=なます (膾) …酢の物のこと

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。おはしを正しく使って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなりますよ。

