



2月 給食たより

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。

**2月3日は
節分です!**



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

「豆」をもっと好きになろう!

日本で食べられている豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

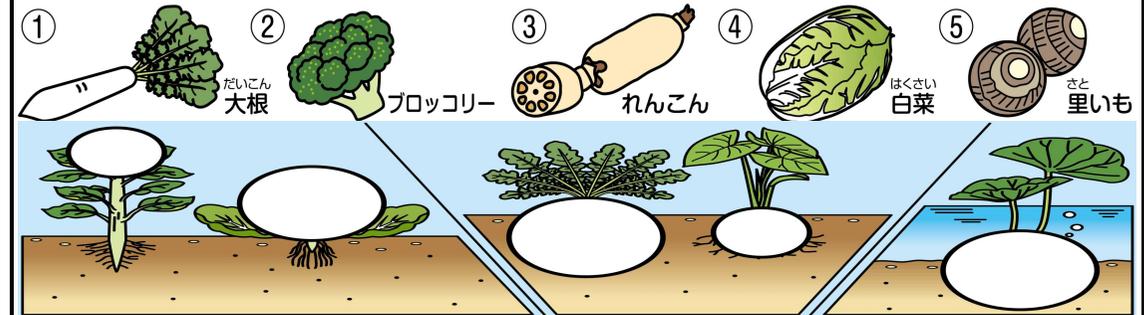


成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

冬野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？
葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう!



Chinese cabbage Broccoli Spinach Green onion

Q3 次の文章は小松菜についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



★はしを正しく持って動かしてみよう

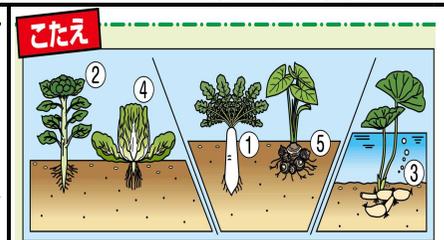


大豆のヒミツ



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。
「大豆のうた」 だいずんずん だいずんずん たんぱくしが たっぷりだ まいにちたべて げんきもりもり とうふ なつとう みそ こうや だいずパワーぜんかいだ



Q1 = 上の図
Q2 = ①ほうれん草 - Spinach
②長ねぎ - Green onion
③ブロッコリー - Broccoli
④白菜 - Chinese cabbage
Q3 = ④ほうれん草の2倍以上のカルシウムをふくむ

