

2月 給食だより

2月3日は『立春』です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪などを引かないように気を付けて、元気に過ごしましょう。

節分と大豆



今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前日のことだけをいうようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があるのです。

©少年写真新聞社2021

変身上手な大豆

大豆は変身上手！豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB₁やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？

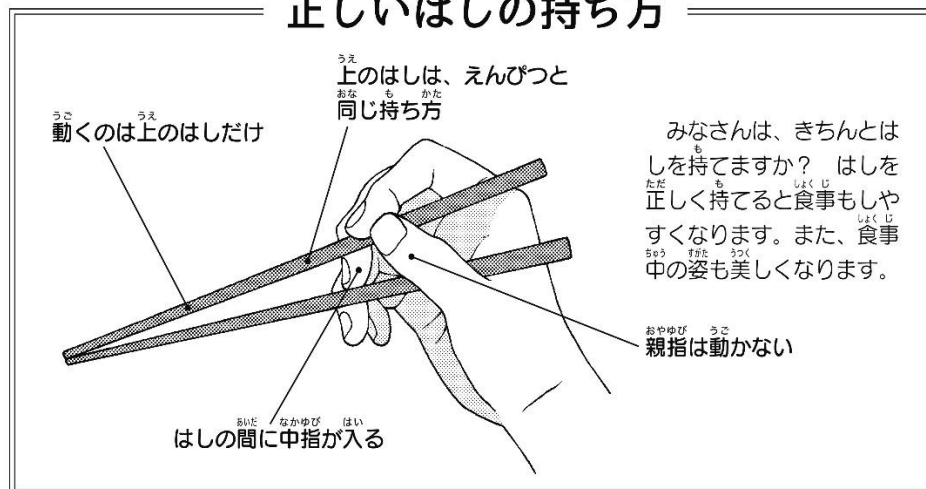


©少年写真新聞社2020



ただしくはしをもっていますか？

正しいはしの持ち方



©少年写真新聞社2021

埼玉県の畜産を知ろう & 食べよう！

1回目 牛丼、2回目 ステーキ丼、3回目 ビーフシチュー

を実施してきました。調理員さんに美味しく作っていただいたので

児童・生徒は大満足でした。

いろいろな豆を食べよう



だいず
大豆



きんときまめ
金時豆 (いんげん豆)



あずき
小豆



えんどう豆



はなまめ
花豆 (いんげん豆)



ひよこ豆

豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。

さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

©少年写真新聞社2021

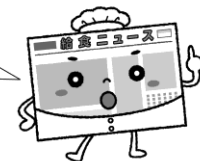
防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起りやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ!



きゅーたん

©少年写真新聞社2020

とりすぎ注意!! 糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物を控えたり、薄味にしたりと、とりすぎに注意しましょう。

