



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。

線でつなごう! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

林檎	ぶり	radish
蓮根	だいこん	lotus root
鮎	りんご	oyster
白菜	れんこん	apple
牡蠣	かき	yellowtail
大根	はくさい	chinese cabbage

落花生の育ち方

わたしは落花生! どんなふうになんか知ってる? 芽が出て2か月で花が咲くので、2か月で収穫できるよ。

畑にタネをまくと、芽が出て2か月で花が咲くので、2か月で収穫できるよ。

お花はしぼんで落ちてしまうけど、残った先がくんぐんのびていく... 土の中で育つお豆です。

★はしを正しく持って動かしてみよう

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。

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せません。おはしを正しく使うと、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 タンパクしつが たっぷりだ まいにちたべて げんきもりもり とうふ なとう みそ こうや だいずパワーぜんかいだ

こたえ

林檎—りんご— apple 蓮根—れんこん— lotus root
 鮎—ぶり— yellowtail 白菜—はくさい— chinese cabbage
 牡蠣—かき— oyster 大根—だいこん— radish