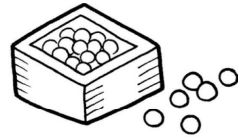
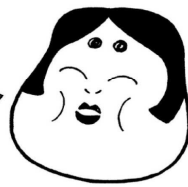




給食だより

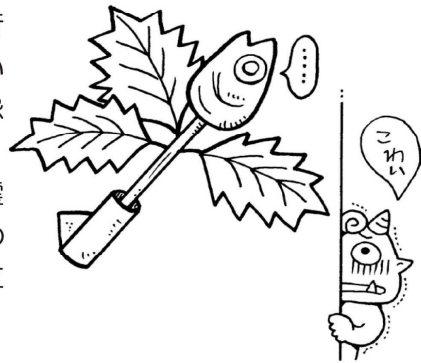


節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



知っていまあか!? 枝豆と大豆の関係

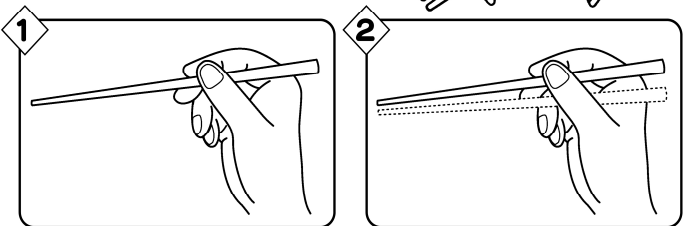
枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。

消化がよくなり、
カルシウム量もアップ!

豆腐

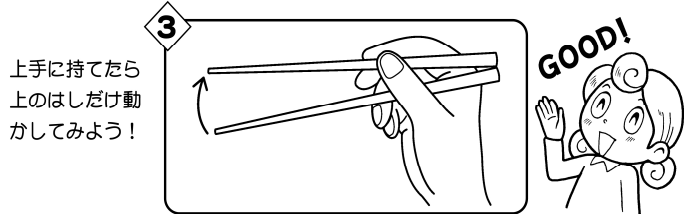
豆腐には、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。冷やっこや鍋など季節に応じておいしく食べられる豆腐を上手に利用しましょう。

はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

世界の はし

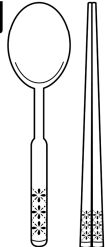
日本以外でも、はしが使われています。身近な国のはし事情を探ってみましょう。

中国



日本のはしより長く、先端までほぼ同じ太さになっています。(取りばしがなく)大皿から自分のはしで直接取る習慣があります。また、汁物などはさじを使って食べます。

韓国



はしとさじがセットになっていて「スジョ」と呼ばれています。ごはんや汁物はさじで食べます。銀製やステンレス製のものが多く使われています。