

給食だより

2023年2月号

2月4日は立春です。暦の上では春ですが一年で一番冷え込みが厳しい時期でもあります。とはいえ昔から『子どもは風の子』というように、寒い外でも体を動かせば内側からぽかぽかになります。帰宅してからの手洗い、うがいを忘れずに、適度な湿度を保ちながら体調を整えて過ごしましょう！！

～大豆製品を食べましょう！！～

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。「実はこれも、これも大豆だよ」とお話しすると、子どもたちもびっくりするかもしれませんね。



2月3日は節分ですね。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが**大きな豆＝『大豆』**です。大豆は五穀の中でも穀霊が