

つうしん EAT通信 2月

平成30年(2018年)
和歌山市

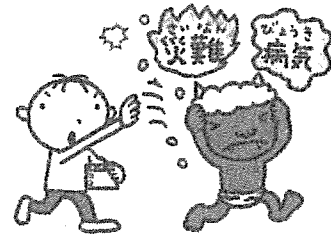
～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、こよみの上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。かぜやインフルエンザにかからないように、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分とって体をしっかり休めるようにしましょう。

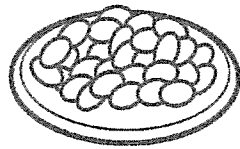
① 節分には、どうして豆まきをするの？

節分は、冬から春への季節の変わり目です。

暦の上では春になる立春の前日が節分になります。



この日に、「鬼は外」「福は内」というかけ声をかけながら豆まきをすることで邪気をはらい、福を呼び込むと考えられています。



② 大豆の栄養って？

大豆は日本人に欠かせない食材の一つで、「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質が多く、でんぷんを含まないのが特徴です。ビタミンB群、カルシウム、鉄分などの無機質(ミネラル)、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。

一粒は小さくても栄養がギュッとつまっています。

一粒は小さくても栄養がギュッとつまっています。

大豆の七変化!

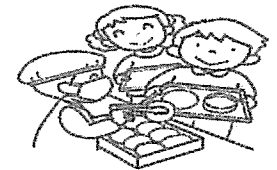
- その一** 畑で育てるの術 (えだまめ・大豆)
- その二** 暗い所で育つ術 (もやし)
- その三** 火でいるの術 (いり豆 きなこ)
- その四** そのまましぼるの術 (大豆油)
- その五** コトコト煮るの術 (煮豆)
- その六** 煮て、しばって固めるの術 (とうふ)
- その七** はっこうの術 (みそ、しょうゆ、なっとう)

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

たの た
「楽しく食べよう」

○マナーを守って、楽しく食べるようにしよう。

○声の大きさや話題を考えよう。



☆おうちのひとといっしょにみてくださいね。