

2月給食だより



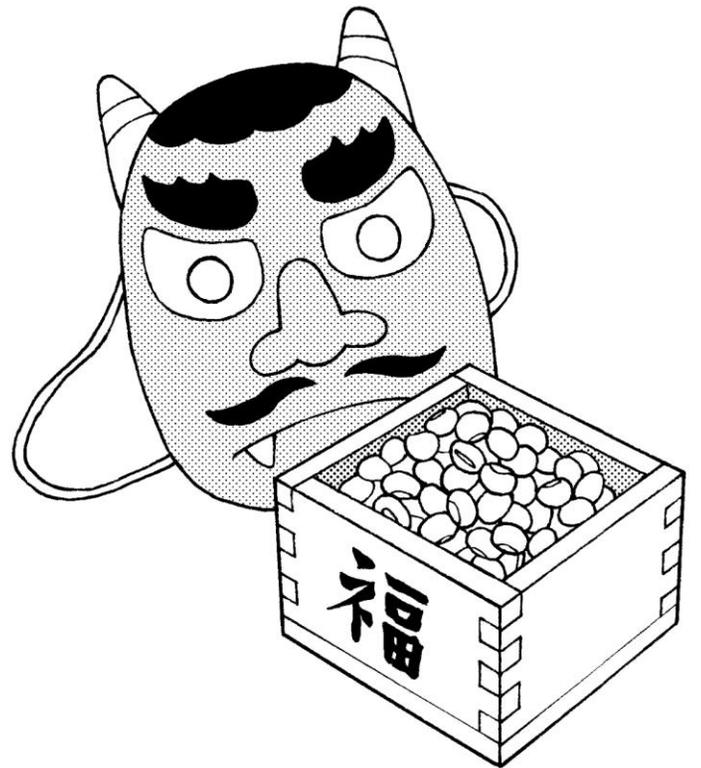
令和4年2月号
群馬県立館林特別支援学校

2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災を願って豆まきをしましょう。

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているとこもあります。



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？

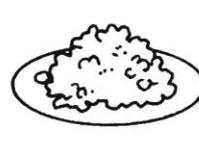
納豆



みそ



おから



もやし



きな粉



豆乳

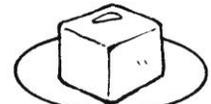


大豆

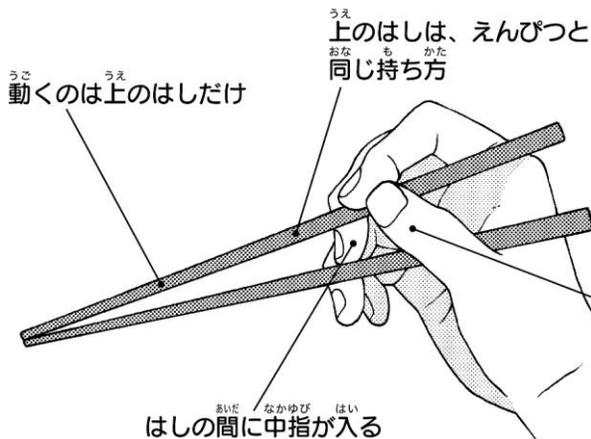
しょうゆ



豆腐



正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。

