



2月給食だより



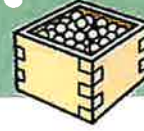
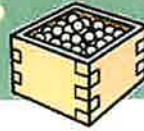
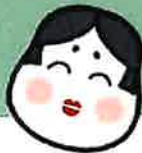
栄養士

暦の上では春を迎えましたが、今年もまだまだ寒い日が続きそうですね。遊んだあとはしっかり手洗いうがいをしてバランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザにも負けない丈夫な体を作りましょう。

2月3日は節分です

節分は『季節の分かれ目』という意味で現在では「立春」の前の日を言います。節分でまいたり、食べたりする豆は「大豆」です。大豆には「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」などが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなどいろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。

給食でも、大豆や大豆製品が登場します。どんなところに使われているか、探してみましょう。



大豆のすごさ

日本では、昔からまじめなことや体が丈夫なことを例えて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」など聞いたことがある人も多いと思います。これは、豆にたくさんの栄養があるものとして昔から日本人に親しまれてきた証でもあります。特に大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養が豊富で様々な形で私たちを支えています。

みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類に分けられます。原料や熟成具合など、地域によって様々なみそが作られています。

昔は家庭ごとに自家製の味噌を作ることが多く、その味を自慢していました。このことから、自分で自分の事を褒めることを「手前みそ」と言います。

