

暦のうえ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の思いを込めて“豆まき”をしましょう。

節分の日には、元気な豆まきの声が聞こえるといいですね。



2月3日は 節分

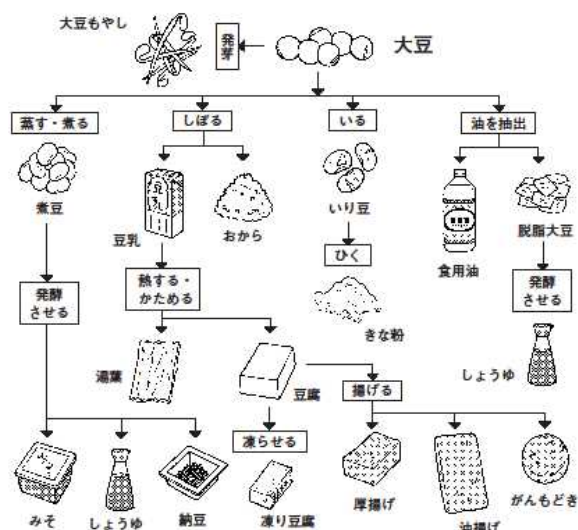


節分は季節のかわり目に、病苦などの災いを追いはらう行事です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼を追いはらう(病気や災いなどを追い出す)という意味があります。昔は、豆には霊力があると信じられていたからです。これは大昔の中国で行われていた『追儺(ついな)』という儀式に由来するといわれています。豆まきをして1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。

～大豆は変身名人～



上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



豆腐



豆腐が中国から日本に伝えられたのは、奈良時代といわれています。江戸時代になってからも庶民にも広く知られるようになりました。豆腐は製法の違いによって、食感や栄養成分にも違いがでます。たんぱく質やカルシウムが多いのは木綿豆腐、ビタミンB1、B2、B6、Eは絹ごし豆腐の方が少し多く含まれています。この季節は、鍋料理には欠かせない食材ですね。色んな味で楽しんで下さい。

大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、醤油、みそ、納豆などいろいろな食品に変身します。和食に欠かすことのできない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

3年生 バイキング給食

1月21日(木)3年3組、1月25日(月)3年2組、1月26日(火)3年1組がそれぞれバイキング給食を実施しました。いつもの給食のメニューとは違い、楽しんで食べてくれていました。自分の選んだ食事のカロリー計算や自分の食欲に見合う量の配分、食事(バイキング)のマナーなど食に関する関心がもっともっと増えてくれると嬉しいです。そして何より、朝早くから準備をしてくださった調理員さんに感謝！感謝です！ありがとうございました。



3年3組



3年2組



3年1組