

# \* 給食だより \*

令和2年度

2月号

太田市立宝泉中学校

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？  
2月2日は節分です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分は、いり豆をまいたり年の数に一つ足した数だけ食べたりして、1年間無事に過ごせるように願う日です。昔から豆は魔を滅する（魔滅）に通じ、病気や災いを引き起こす悪い鬼を追い払う力があると思われています。なかなか自由にでかけることができないとは思いますが、1年を元気に過ごすことができるように、その他にも節分の風習がありますので、お家でできることをぜひ行ってみてください。

## 「恵方巻を食べる」

恵方を向いて無言で食します。  
今年の恵方は南南東



## ひいらぎいわし 「柊 鯛をかざる」

柊に鯛の頭を刺し、「魔除け」の意味で玄関に飾ります。

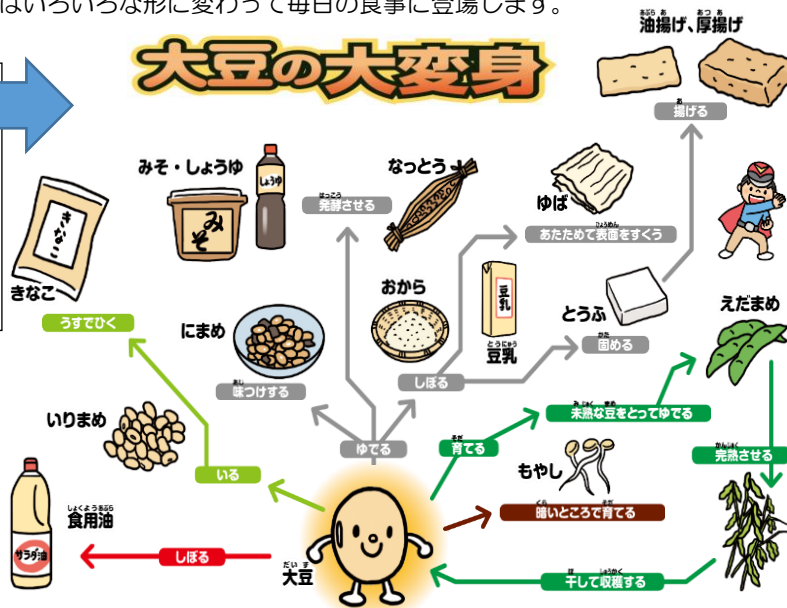


## いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。特に大豆はいろいろな形に変わって毎日の食事に登場します。



## 大豆の大変身



### いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

### レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。

### 大豆

大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

### えんどう

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

### あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

### ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

## 食べ方、気をつけようね

### 食器を持たない

“笑食い” となって背筋が曲がり、見た自も食べ物消化にもよくありません。

### ひじをついて食べる

とてもだらしく見え、つくつく。作ってくれた人の思いにこたえるために正しい姿勢で食べましょう。

### ばかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べる終ると栄養も偏ります。

### 食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。