

給食だより

令和7年
太田市立西中学校

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆まきに使う大豆は、たんぱく質や食物繊維が豊富で、栄養価が高い食品のひとつです。まだまだ寒さが続きますから、大豆や大豆製品を食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

節分になぜ豆まきをするの？

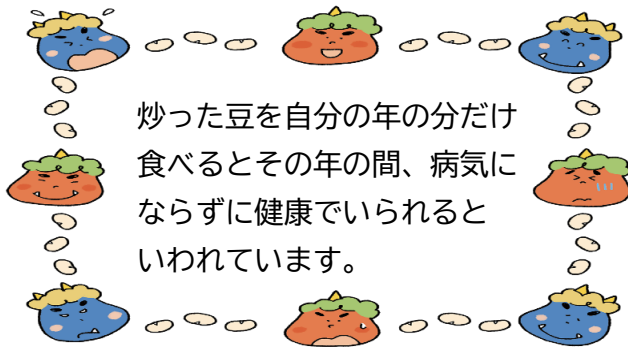
節分とは、季(節)の(分)かれ目のことを言います。

豆はエネルギー源で霊力を持つとされています。

そこから節分に行く豆まきは、

季節の変わり目に起こりがちな病気や、災害を鬼に見立てて追い払う行事となりました。

2月2日は節分



炒った豆を自分の年の分だけ
食べるとその年の間、病気に
ならず健康でいられると
いわれています。

いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー

サラダ

スープ

ハンバーグ



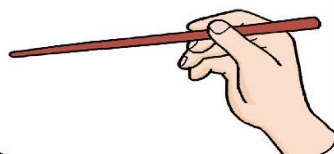
豆で箸の持ち方を練習しよう！！

やってみよう！

基本のはしの持ち方

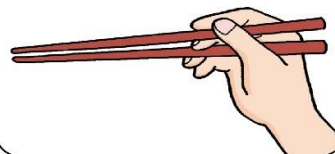


1



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



地場産物を食べよう

★ねぎ★



太田市はねぎの栽培が盛んで、特に10月～5月に出荷されるねぎの生産が年間出荷量の約8割を占めています。太田市のねぎは柔らかく、甘いのが特徴です。

ねぎは古くから漢方薬などに使われるほど健康によい成分がよく含まれています。殺菌作用や体をあたためる作用などがあるため、寒い季節にはぴったりの食材です。