

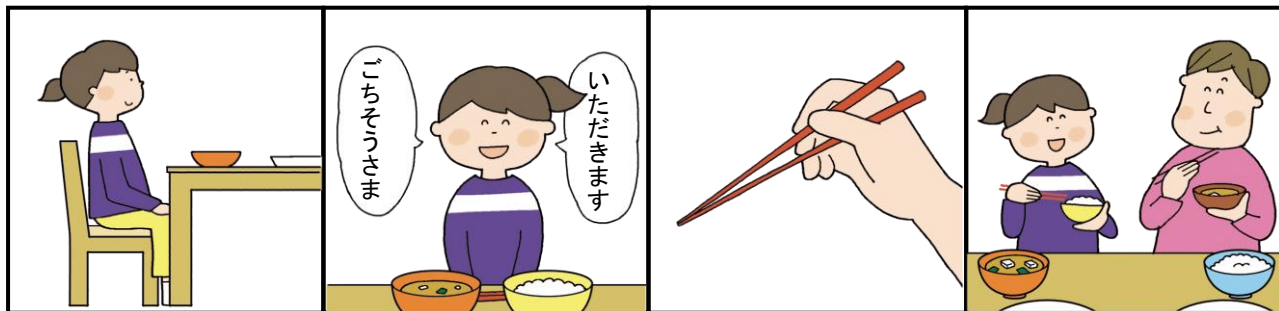
食育だより 2月

2023. 2 那須中学校

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましよう。

今月の行事

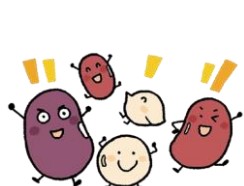
節分



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして、豆をまき邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は地域によって違いがあります。

大豆レンジャー



もっと食べよう まめ

大豆の栄養パワー



大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症に予防に役立つイソフラボンや腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えて、カレー・サラダ・スープなどいろいろな料理に合います。

今月の給食では、6日「しもつかれ」や21日「チリコンカン」に大豆の蒸し煮を使用しています。また、28日「ミートソーススパゲティ」には、豚肉の割合を減らして、大豆を粉碎したクラッシュ大豆を使用しています。