

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和7年 2月号

大豆のひみつを知ろう

厳しい寒さが続いています、2日の節分、3日の立春と暦の上では春を迎えます。寒さに負けず元気に過ごせるように、引き続き、お子様の体調管理をお願いします。

さて、節分といえは豆まきです。豆まきでまく豆として、大豆がよく使われます。古くから食べられてきた大豆のひみつをお伝えします。

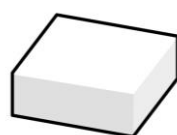


大豆は「畑の肉」！

大豆は植物ですが、肉と同じくらいの「たんぱく質」が含まれているため「畑の肉」と言われています。たんぱく質は私たちの体を作る大切な栄養素です。その他にも、ビタミンB1、カルシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。

大豆は変身が得意！

大豆は、豆として食べるだけでなく、豆腐や納豆やみそなどのさまざまな加工品に姿を変え、私たちの食卓を豊かにしています。



豆腐



納豆



みそ



豆乳



油揚げ



おから



きなこ



しょうゆ

＜3回目のお弁当の日＞

いよいよ2月10日（月）は、今年度3回目のお弁当の日です。1・2回目と同じようにお弁当作りを通して、食の大切さ、人とのつながりの大切さ、食に関わる人への感謝の心などを子どもたちが学ぶことができるよう、ご家庭でも食について話したり、一緒に作ったりして、食育に取り組んでいただけるようご理解とご協力をお願いします。

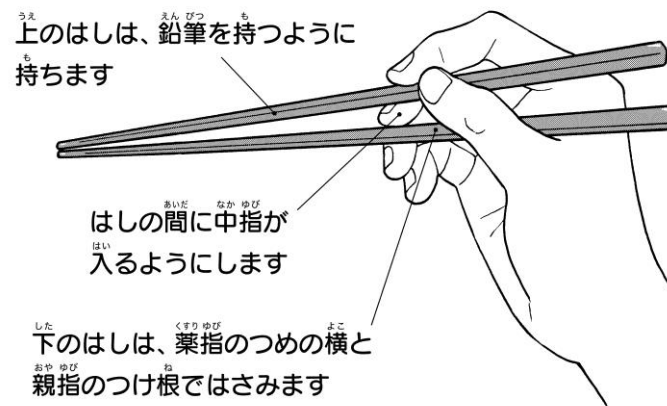
また、冬の寒くて乾燥している時期には感染症や、ノロウイルスなどの食中毒に注意が必要です。予防の一つとして手洗いがあります。もう一度正しい手洗いを確認しましょう。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

はしの正しい持ち方



はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておくとういんですね。