

給食だより

令和2年度
2月号

総合工科グループ

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと意識することが少ないかもしれませんが、水分補給を忘れずにしていますか？冬は空気が乾燥しやすいため、汗をかかなくても水分が失われがちです。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。「稲荷」とはもともと「いねなり(=稲生り・稲成り)」から来た言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神のつかいであるキツネの好物の【油揚げ】や【いなりずし】をお供えし、五穀豊穰・商売繁盛・家内安全などを祈ります。今年は2月3日が初午です。



3日の給食
こぎつねごはん
しもつかれ風味噌汁
初午団子



※諸説あります。

節分と大豆のおはなし

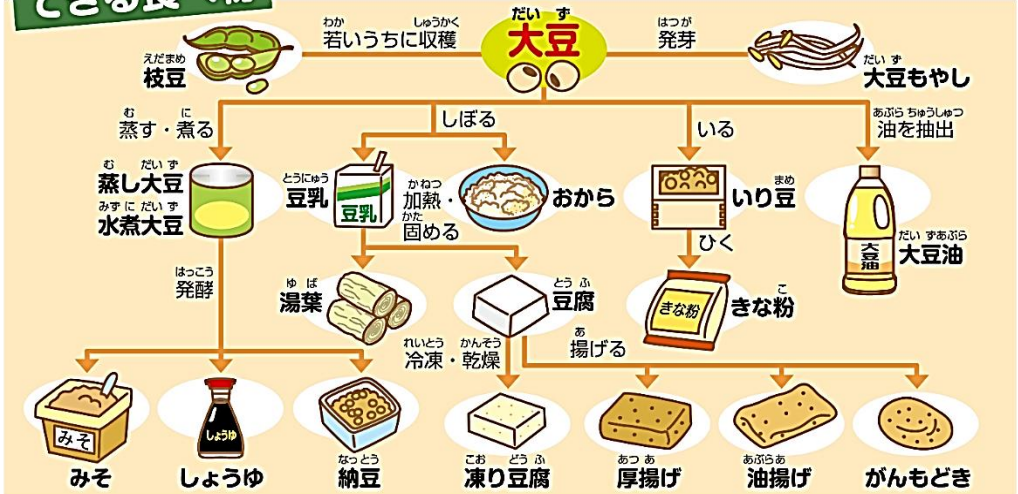


立春の前日は節分。節分といえば豆まきですね。大豆はお米と並んで、日本で永らく大切にされてきた作物です。



大豆の歴史は古く、弥生時代から栽培されてきたと言われます。さまざまな食品や調味料に加工され、私たちの食生活に欠かすことのできない食品です。植物ですが、たんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆からできる食べ物

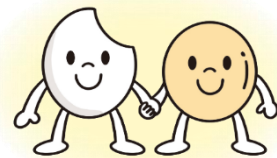


米 MEETS 大豆、出会いこそ！

～米と大豆は名コンビ～ 食の宝探したね



米の不足を補う



大豆は、米(白米)に不足する必須アミノ酸のリジンを補い、栄養バランスを整えてくれます。

日本伝統の組み合わせに



日本では古くから、米と大豆から作られる大豆製品の2つを組み合わせる料理が発達してきました。

兄弟のように育って来た



昔は「あぜ豆」といって、田んぼのあぜに大豆を植えて一緒に栽培していました。