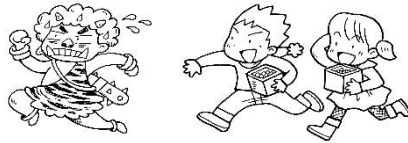


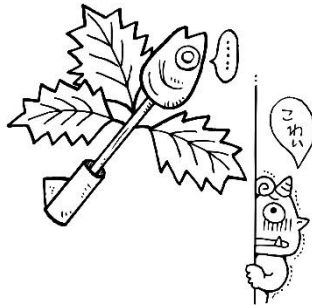
2月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成30年2月



先週は雪がたくさん降り、まだまだ寒い日々が続いていますが暦の上ではもう春です。かぜやインフルエンザが流行していますので、注意が必要です。バランスの良い食事をしっかり食べ寒さに負けない体をつくり、元気に過ごしたいですね。

季節の変わり目 節分

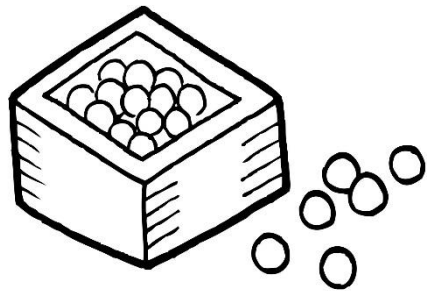
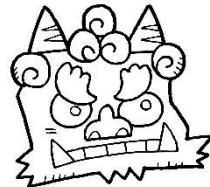


2月3日は節分です。もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。しかし、今では、立春の前日のみを節分というようになっています。

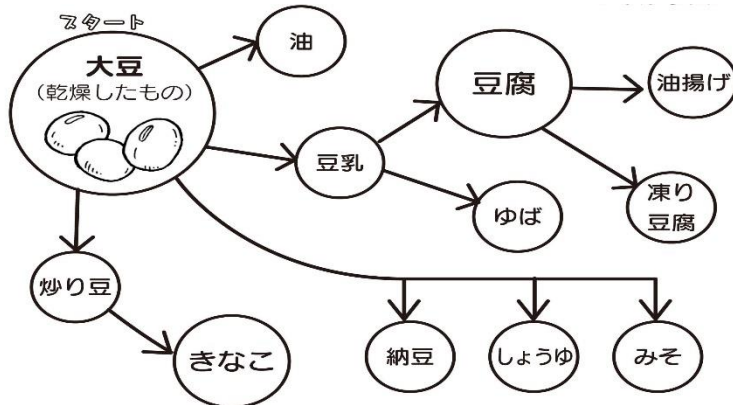
節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼きたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

「畑の肉」と呼ばれている 大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」とも呼ばれています。さらに、ビタミンB₁類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



大豆はさまざまな食品に変身していくよ！



大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして昔から食べられてきました。大豆の代表的な加工品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油揚げ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



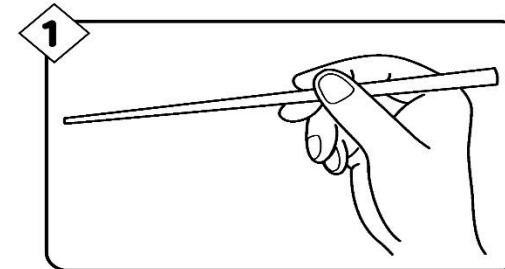
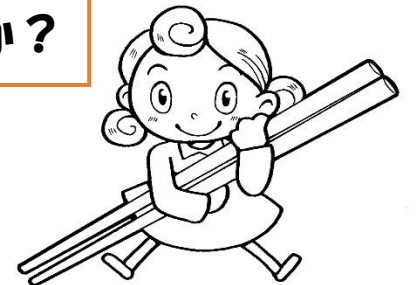
チョコレート

日本ではたくさんのチョコレートが売られています。1人当たりの消費量も多いと思いますが、国際的に見ると消費の少ない国のようにです。

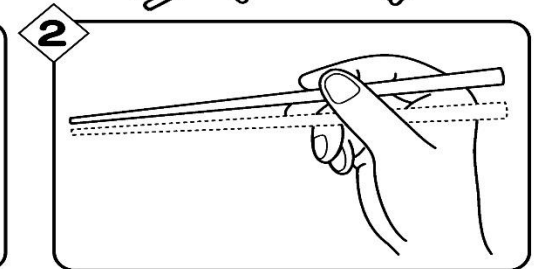
日本の1人当たりの1年間の消費量は2.2kg。それに対してドイツ12.2kg、スイス10.8kg、ノルウェー9.6kg、イギリス8.9kg、オーストリア8.8kgとなっています。バレンタインの時期には、多くチョコレートが販売されますが、ヨーロッパの人々の消費には及ばないようです(国際菓子協会・欧州製菓協会の資料より)

はしを正しく持っていますか？

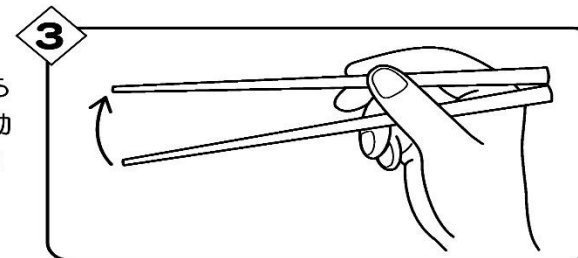
はしの持ち方 レッスン！



えんぴつを持つように1本を持つ。



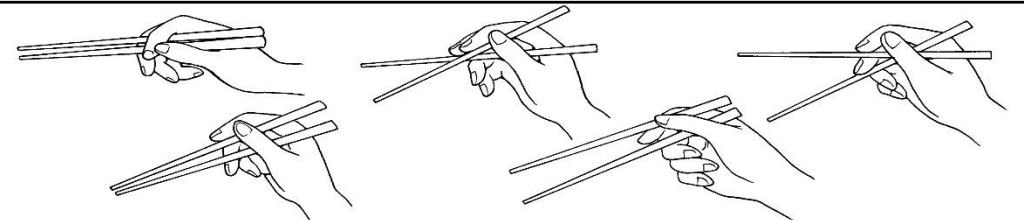
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！



こんな持ち方していませんか？ NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！