

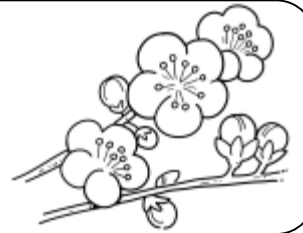


# 2月 食育だより



中野区立中野第一小学校

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事、睡眠、適度な運動を心がけ、感染症にかかりづらい体をつくりましょう。引き続き、手洗いやマスクの着用もしっかりしていきましょう。



## 124年ぶり！2月2日の節分

節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。元々は立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節の節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。



例年2月3日が立春になることが多いですが、今年は2月2日が立春にあたります。2日が立春になるのは明治30年(1897年)以来なんと124年ぶりです。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災い)をおいはらうという意味があります。

給食では節分献立としてイワシの蒲焼丼と福豆を出します。

## 学校給食提供推進事業

新型コロナウイルスの感染拡大により消費が落ちてしまった牛肉を、学校給食で消費しようという農林水産省の事業です。東京都の通知を受け、中野区でも実施することになりましたので、本校は2月の献立に和牛を取り入れました。和牛をおいしく食べることで、生産者の方を応援しましょう。



## ☆6年生の献立が給食に登場

6年生が家庭科の時間に立てた献立が、2月の給食で出されます。最初に個々に栄養バランスを考えながら献立を作り、班の代表、クラスの代表と決めていきました。クラス代表になった献立は、調理工程を検討したうえで栄養士が栄養計算し、足りない栄養素を補いました。当日のお手紙も6年生が作ります。楽しみにしてください。



### 【2組】16日(火)

ピザトースト、コーンスープ、ツナサラダ、フルーツポンチ、牛乳

### 【1組】24日(水)

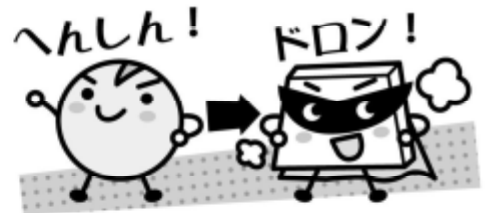
ごはん、タンドリーチキン、じゃことピーマンのサラダ、ぐだくさんみそしる、牛乳

### 【3組】25日(木)

ナン、とり肉とお豆のカレー、じゃこと野菜のサラダ、りんご、牛乳

# だいず 大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。  
 文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。  
 一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、  
よ〜くしぼると  
①  にへんしん!  
牛乳に負けないくらい  
栄養があるよ。

大豆とお塩と麴を  
混ぜてつくと  
②  にへんしん!  
赤や白などいろいろな種類  
があるんだよ。

昔は大豆を蒸して  
わらに入れてつくりました。  
③  にへんしん!  
ほかほかご飯にかけて  
食べよう。

豆乳を煮ると  
表面にうすいまくができて  
④  にへんしん!  
日本では最初に、  
お坊さんが食べる精進料理に  
使われました。

大豆を煮てしぼって、  
にがりで固めると  
⑤  にへんしん!  
四角や丸いものが  
あるね。

大豆と塩水、麴  
などを混ぜてつくと  
⑥  にへんしん!  
和食の味つけには欠かせ  
ないものだよ。

大豆が成長して  
芽が出ると  
⑦  にへんしん!  
給食でもたくさん  
使われているね。

大豆を煎って  
粉にすると  
⑧  にへんしん!  
揚げパンにかけると  
おいしいね。

豆乳をしぼった後に  
残ったものは  
⑨  にへんしん!  
「卵の花」という別の名前も  
あるよ。



ここから  
選んでね

