

給食だより

2月

筑波大学附属視覚特別支援学校

あっという間に、新年から1ヶ月が経ちました。3日の節分が終わると、4日は『立春』です。暦の上では、春ですね。しかし、まだまだ、寒さは厳しく、空気もとても乾燥しています。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどもまだ治まっていません。食事から、自分の免疫力が上がるよう、バランスよく、3食を食べるようにしましょう！

2月3日は節分！節分クイズ

第1問 節分はなぜ2月にやるの？

- (1)昔は、2月が1年の区切りの大事な日だったから
- (2)昔の人が、お正月をもう一度したかったから
- (3)畑からちょうどまく豆のとれる時期だから



第2問 節分はどうしてするようになったの？

- (1)まだ寒い日が続くのでみんなであたたかくなるため
- (2)春が来る前に悪いものを追い払うため
- (3)種に見立てた豆をまいて作物がよく育つように

第3問 恵方巻はどうして決まった方向を向いて食べるの？

- (1)神様がいらっしゃる方角に向かって良い1年をお願いするため
- (2)ほおばる変な顔を誰にも見られないようにするため
- (3)みんな同じ方向を向いて食べるとかぞくがなかよくなるため

第4問 鬼が嫌いな魚は何？

- (1)鰯(アジ)
- (2)鰯(イワシ)
- (3)鮪(マグロ)



⇒正解は、裏面にあります！

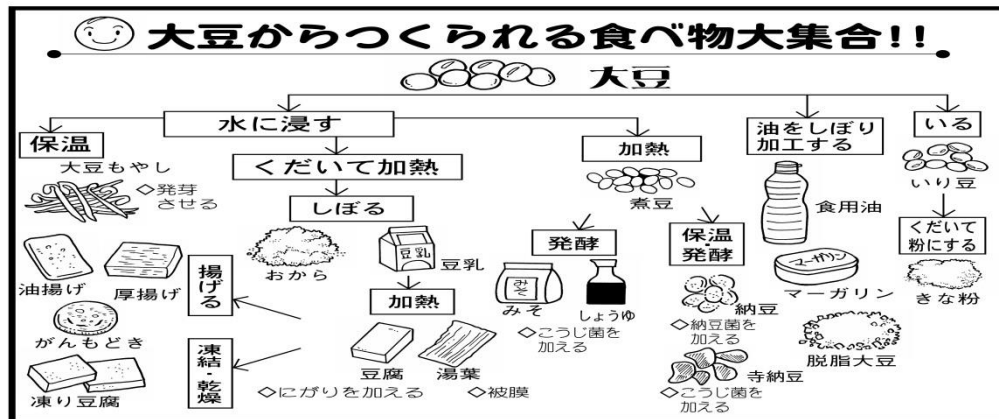
知っていますか？大豆の豆知識

大豆は植物の種の部分です。そのため、大豆を育てる時は大豆をまきます。芽が出て成長し夏ごろになると花をつけ、そのあとに果実をつけます。まだ青い状態のものを枝豆といいます。そして、枝豆が熟すと大豆になります。

また、大豆は良質なたんぱく質が豊富です。肉と同じくらいたんぱく質を多く含んでいるため、大豆は畑の肉といわれています。

大豆を使った加工食品はたくさんあります。例えば、みそやしょうゆ、納豆、豆腐、油揚げ、おから、豆乳、凍り豆腐、きな粉、油などです。

大豆について調べると、大豆は私たちの食生活に欠かせない身近で大切な食品であることが分かります。大豆のことを知って、大豆や大豆製品をたくさん食べましょう。



給食の恵方巻は、一本一本厨房で丁寧に巻いています。中身もできる限り手作りです。海苔の上に酢飯を広げ、厚焼き玉子、かんぴょう煮、カニ蒲鉾、桜デンプ、胡瓜をバランスよく置いて、隙間がないように巻いていきます。今年の方角は『東北東』！恵方巻をほおばって、様々な食材を楽しんでくださいね！