

給食だより



輪島市学校給食河井共同調理場

令和4年2月

文責 河井小 徳田

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象がくり返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。



2月3日は節分です。3日おべ給食のため2日に節分給食の献立になります。

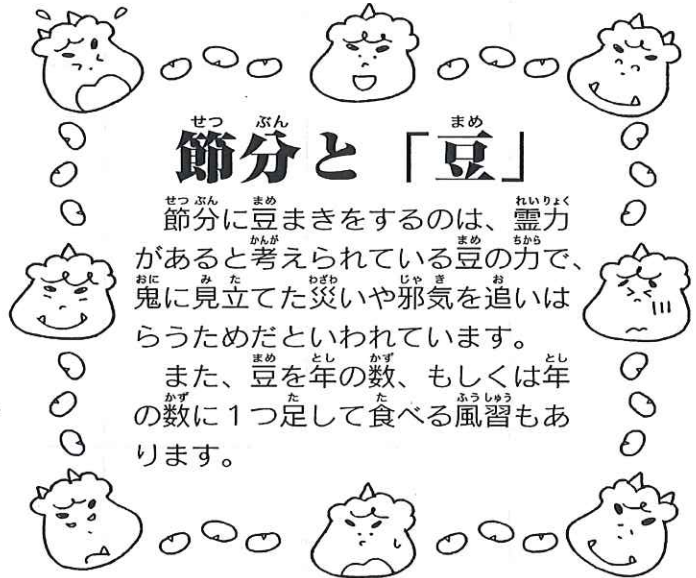
試験前からかぜ予防を！



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の方で、鬼に見立てた災いや邪気を追はらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

Q. 乾燥豆を簡単にゆでる方法は？

A. ステンレスボトルを使って豆をゆでることができ
ます。500mLの保温保冷用ステンレスボトルに50g程度の豆と熱湯を入れて5分後に湯を捨て、再度沸騰した湯を入れます。保温時間の目安は約3時間です。

