

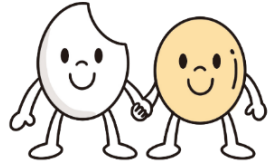


七尾市立小丸山小学校
令和8年2月号

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。おうちでも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。

～米と大豆は名コンビ～

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と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。

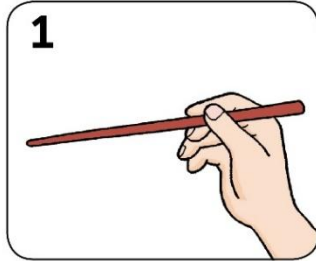
兄弟のように育って来た



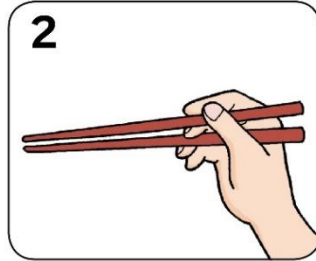
昔は「あぜ豆」といって、田んぼのあぜに大豆を植えて一緒に栽培していました。

やってみよう！

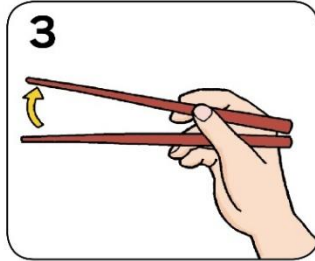
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



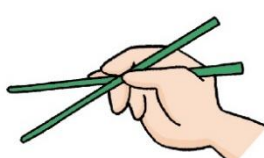
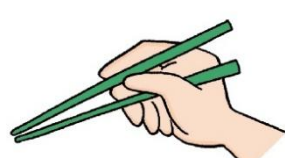
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



2月の給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

寒さに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

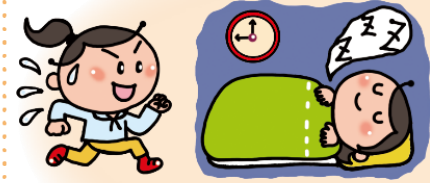
脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体を

ぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと

休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

食べ方、気をつけようね

食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



ばかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。



ひじをついて食べる

とてもだらしく見えます。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。

