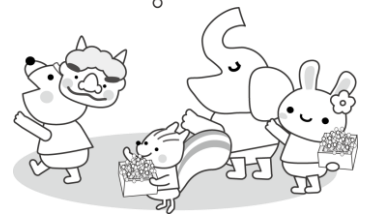


給食だより 2月

寒い日が続いていますが、今月は暦の上で立春を迎えます。そして、立春の前日は節分ですが、今年の節分は2月2日です。地球の公転周期と暦の関係で調整が繰り返され、1897年以来124年ぶりに2月2日が節分になるそうです。豆まきは日にちを間違えないようにしましょう！



節分と大豆について



節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけというようになりました。

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たからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるそうです。



いろいろな種類の豆があります！

豆にはたくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などさまざまな食品に加工されています。



大豆



金時豆(いんげん豆)



あずき



えんどう豆



はなまめ

花豆(いんげん豆)

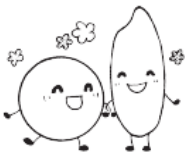


ひよこ豆

大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質には、アミノ酸のリジンが不足しています。

一方で大豆にはそのリジンが多く含まれているので、米と大豆と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。ごはんのみそ汁の組み合わせは、たんぱく質の観点でも相性の良い食べ方です！



給食費の精算について

3月分の給食費で1年間の給食費の精算をします。春休みまでに食べる給食の回数で計算をし、必要な金額を3月分の給食費として納入いただきます。すでに納入いただいた金額のほうが多い場合は、返金になりますので、その際は別途お知らせします。また、急ぎよ、給食を食べないことが分かった場合は、早めに担任の先生までご連絡をお願いします。

