

2月給食だより

令和7年2月号
棚倉町学校給食センター

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

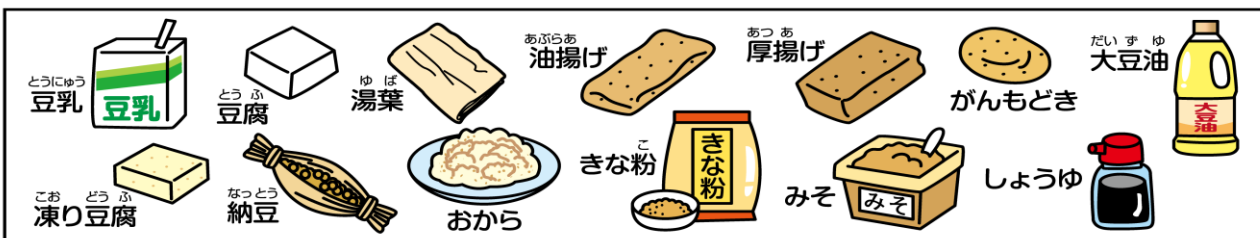


大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



《 社川小学校6年生がテーブルマナーを体験しました。 》

12月18日（水）に給食センターでテーブルマナーを実施しました。

6年生 21名、緊張しながら使っていたナイフとフォークでしたが次第に慣れてきて、おいしそうに食べていました。

上手にナイフとフォークを使っています



まずはスープから



まだ、緊張気味です



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるときや食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材



☆棚倉町のホームページ内の「棚倉町学校給食センター」に学校給食の写真を毎食更新しています。ぜひご覧ください。