

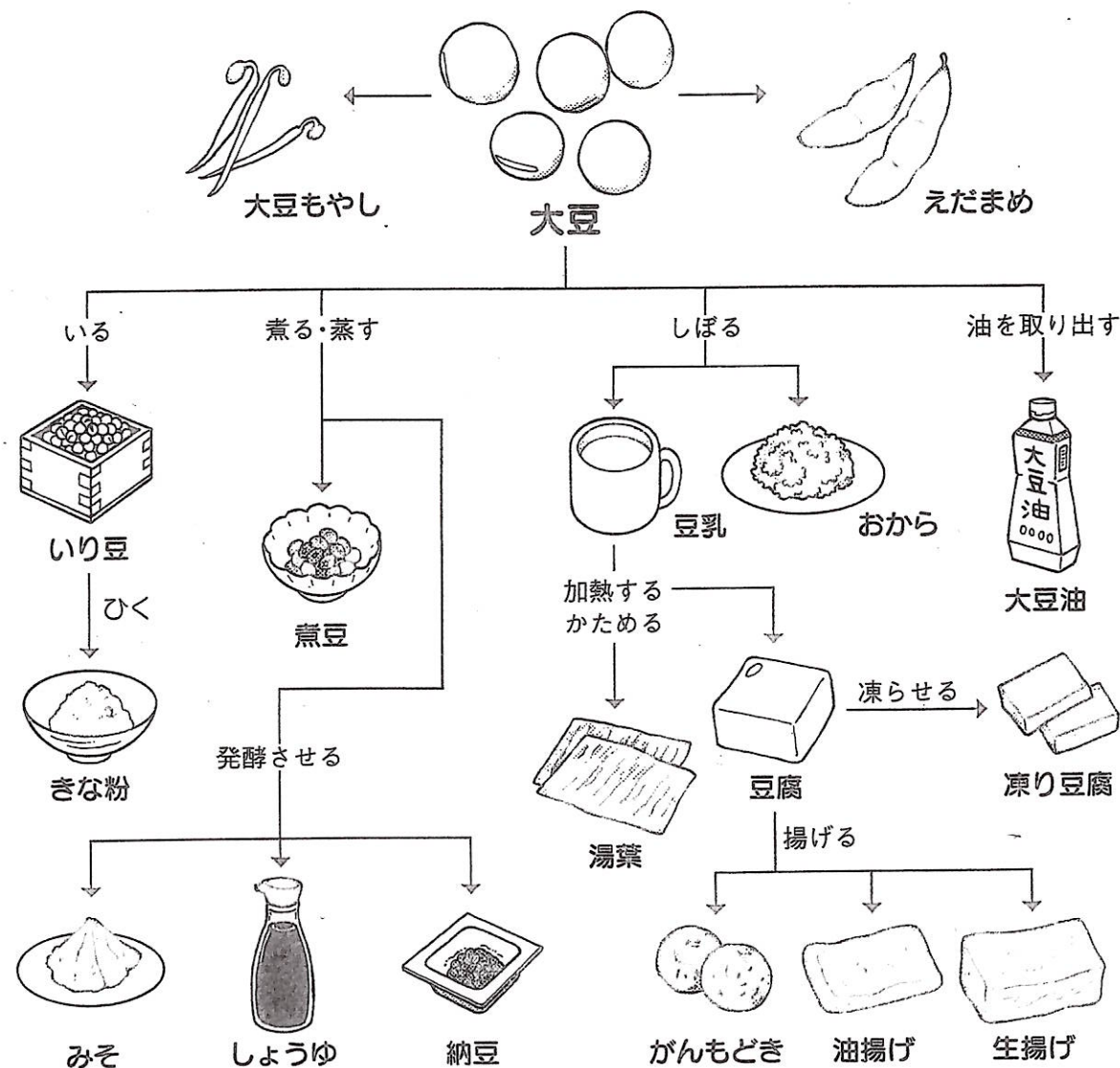
# 給食だより 2月

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

## いろいろな食品に変身する大豆

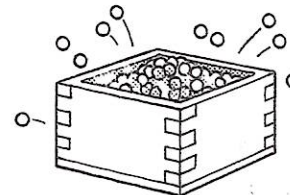
節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



### クイズ 大豆は畑の に入る言葉は?

- ①卵
- ②人気者
- ③肉



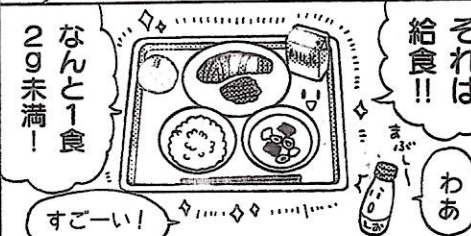
大豆は畑で育てられ、畑には土と水が必要です。大豆は畑で育てられ、畑には土と水が必要です。

### 健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

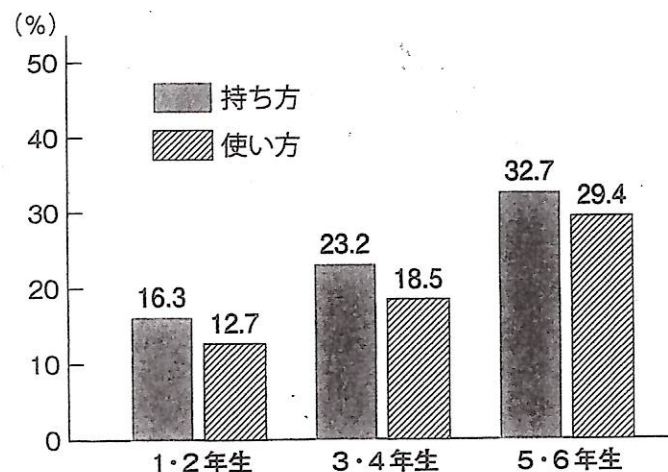
健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。

### すばらしい食事?



※学校給食のナトリウム(食塩相当量)の食事摂取基準値は8歳~11歳のものです。

### Data 見える食育 ▶▶▶ 伝統的なはしの持ち方・使い方ができますか



学年が上がるにつれて、伝統的なはしの持ち方や使い方ができるようになっていますが、5・6年生でも、伝統的な持ち方ができるのは32.7%、使い方ができるのは29.4%と、どちらも3割程度にとどまっています。

出典「箸の持ち方・使い方、鉛筆の持ち方・使い方、及び、ナイフで鉛筆を削る動作の実態に関する調査研究」NPO法人子どもの生活科学研究会

参考文献 「大豆まるごと図鑑 すがたをかえる大豆」国分牧衛監修 金の星社刊 文部科学省HP 農林水産省HPほか