

食育だより



2026年2月
みやこ町学校給食センター

Facebook
ページ



給食の写真などを公開しています。

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・うがいを心がけて過ごしましょう。



～いろいろな食品に変身する大豆～

大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。さまざまな形に姿をかえて、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えています。

大豆変身クイズ

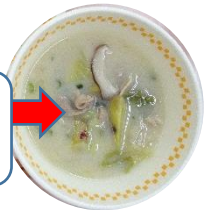
A B C は
何でしょう？



A のヒント

そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。

給食では
汁物に使用。



B のヒント

海外で「ソイソース」と呼ばれる調味料。

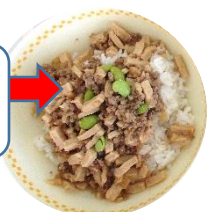
煮物、和え物
に大活躍。



C のヒント

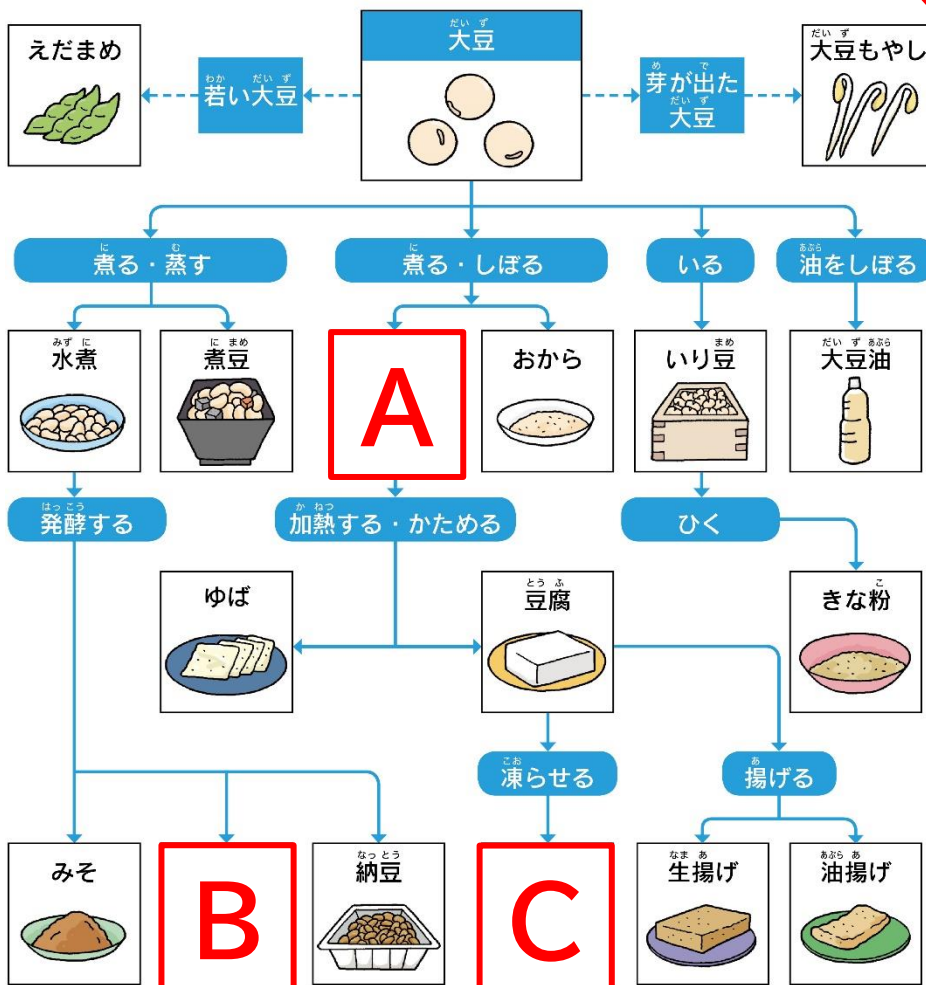
「しみ豆腐」とも呼ばれる。

給食では
「甘辛丼」に。



姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



* 行事食について *

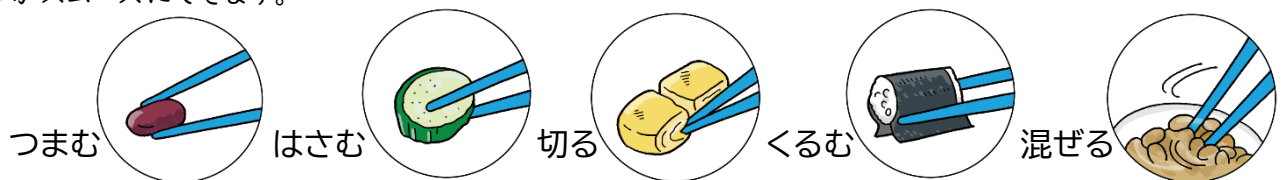
季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理を行事食といいます。行事食にはいろいろな意味や思いが込められています。



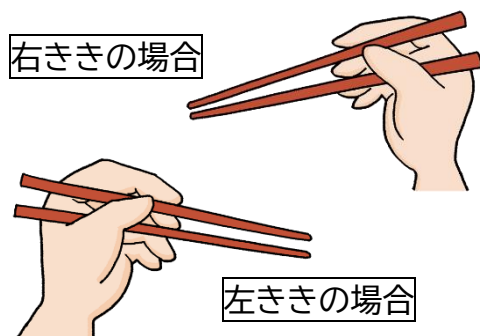
* はしの達人になろう *

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。

はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



正しいはしの持ち方ができているかを下の絵をみて確認してみましょう。



Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの？

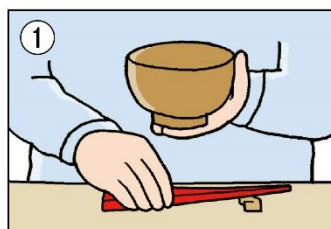
A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。

手を使うことは手の器用さを増すだけでなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。

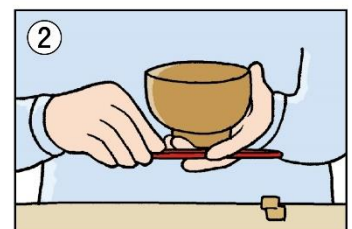
毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。



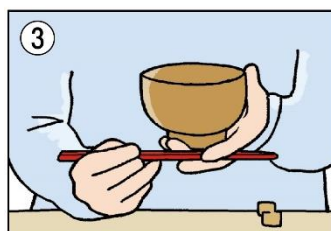
器とはしの取り上げ方



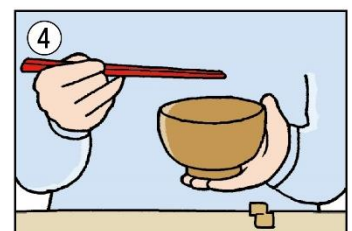
器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



はしを、左手から外します。