

2月 給食だより

鹿児島県立開陽高等学校
定時制課程



こよみの上では2月に春がやってきますが、まだまだ寒い日が続いています。
3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう!!

2月3日は節分です



節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことといいます。現在は立春の前日を節分といいます。節分には豆まきをして、鬼（邪気）を追い払い、福を招きます。また、数え歳の数だけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。



豆について

【種類】 日本で栽培されている豆は、大きく分けると「大豆」「小豆」「エンドウ豆」「インゲン豆」「そら豆」の5つに分けることができます。

今回は、大豆 に注目!!

大豆は、「畑の肉」と言われるほど、良質な植物性のタンパク質がたくさん含まれています。肉などの動物性食品に偏った食事にならないよう、大豆製品を上手に活用しましょう!



大豆 からできる食品

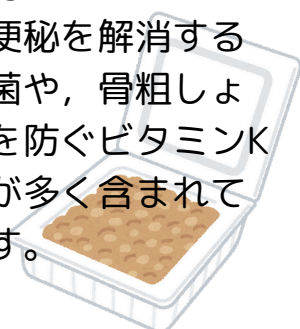
みそ

大豆・麴（こうじ）・塩を原料に、発酵させて作ります。



納豆

大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。便秘を解消する納豆菌や、骨粗しょう症を防ぐビタミンKなどが多く含まれています。



豆腐

大豆を水につけてからすりつぶして、よく煮て豆乳をとります。その豆乳に、「にがり」を加えて固めた物です。大豆の栄養を吸収しやすい食品です。



しょうゆ

大豆・小麦・麴・塩を原料に、発酵させて作ります。

