



給食だより 2月号



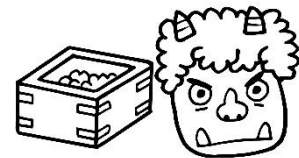
令和5年2月
和歌山盲学校

さんかんしおん ことば し さんかんしおん ふゆ みっかかん
三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間く
らゐ さい ひ つづ ごと よっかかん あたた ひ つづ
らい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをい
ます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い
ふゆ お はる おとず のこ さむ きせつ あたた た
冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食
べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

せつぶん がつみっか
節分(2月3日)

まめ
豆

ちしき
知識



せつぶん まめ しゅうかん むろまちじだいごころ
節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。

おに お はら つか まめ わる もの か つよ ちから
鬼を追い払うために使う豆ですが、悪い物に勝つ、強い力がある

しん ちいき
と信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが、豆

ねんれい かず た ねんれい かず くわ びょうき
を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にか
からないともいわれています。

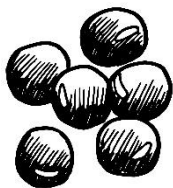
きゅうしょく みっか きん だいず つか で
給食では、3日(金)に大豆を使った「フライビーンズ」が出ま
す。お楽しみに！



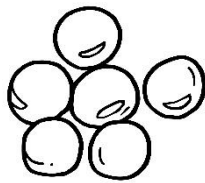


だいず しょうじつ 大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれて
います。また三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでい
るほか、ビタミン B₁、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高
い食品です。

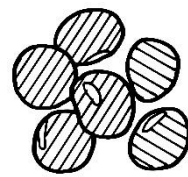
だいず いろいろな種類があります



くろだいず
黒大豆



きだいず
黄大豆



あおだいず
青大豆

だいず しゅひ いろ 大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられ
ます。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆
は一般的で、大豆製品(豆腐や油揚げなど)に使われています。青大豆
はきな粉、和菓子などに使われます。