



# 給食だより

令和4年 2月

兵庫教育大学附属幼稚園

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、頭は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、頭にエネルギーが補給され、体温も上がり1日を元気にスタートさせることができます。

## 変身が得意な大豆

昔から日本人が食べてきた豆にはたくさんの栄養がふくまれています。特に節分でも大活躍の大豆は調味料や色々な食品に姿を変えて食べられています。

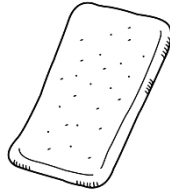
大豆油



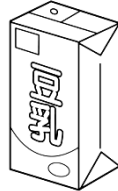
しょうゆ



うすあげ



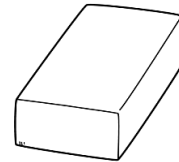
豆乳



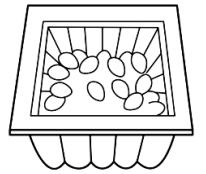
みそ



豆腐



納豆



大豆から作られる食べ物はまだまだたくさんあります。探してみよう！

僕から作られる  
食べ物だよ！

僕たちは「畑の肉」とよばれるほど、体を作るのに必要なたんぱく質がたくさん含まれているよ！その他にも骨を作るのに欠かせないカルシウム、体の調子を整えるビタミンもたくさん！給食にもたくさん大豆や大豆製品が使われているのでしっかり食べよう！

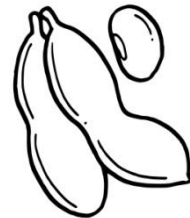
## 大豆クイズ

大豆を未熟(成長しているとちゅう)なうちに収穫したものはなんでしょう。

①もやし

②枝豆

③グリーンピース



こたえ：②枝豆

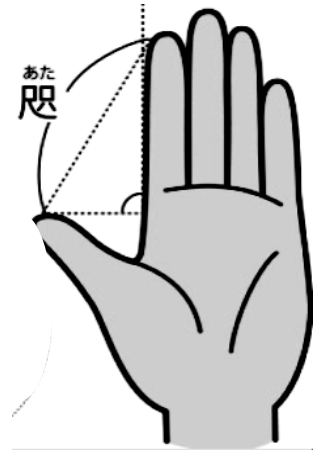
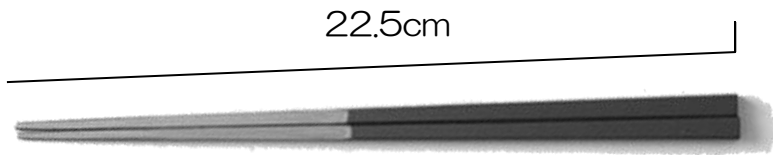
枝豆が成長して大豆になります。大豆を暗い所で発芽させるともやしになります。

## お箸の歴史と選び方

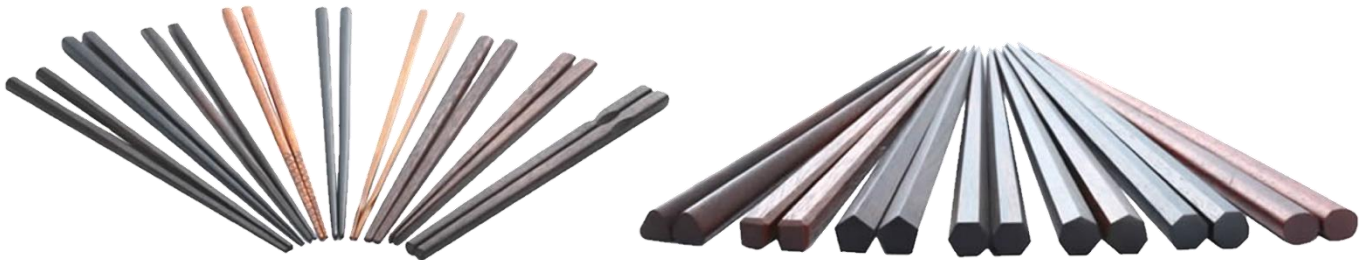
毎日使っているお箸、持ちやすいお箸の長さは人それぞれ違います。この機会に自分にあった長さを計算してみましょう。

一般的にちょうどいいお箸の長さは、一咫半と言われていますが、すべての人がこの長さを選べば使いやすいと言う事ではありません。箸の長さは好みによってかなり違ってきますので目安にしてくださいね。

一<sup>あた</sup>咫が 15cm の場合、一<sup>あた</sup>咫半は  $15\text{cm} + 7.5\text{cm} = 22.5\text{cm}$



お箸は長さ以外にも、形や太さ、細かく分けると、めん類、納豆、ぎょうざ、たまごかけごはんなどそれぞれ専用の使いやすくしたお箸があります。またお箸の材料である「木」もとても大切です。やわらかい木、かたい木、色の白い木やこげ茶色の木などいろいろあるので選ぶのが楽しくなりますね。



「お箸」日本で最も古いお箸の登場は、弥生時代の最後とされています。その当時のお箸は、細く削った 1 本の竹をピンセットのように折り曲げた状態で、神様への祭器(お祭りや祈りごとのときに使う道具)として使用されており、これがお箸の原形とされています。まだ人は手食(手で食べる)の時代です。現在のように 2 本の箸が使われ始めたのは 7 世紀の初めで、推古天皇が随(中国)の技術や制度を学ぶために人を送ったところとなります。

日本で最も古いお箸のかたち

