



# 2月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
小山台高等学校  
定時制  
03-3714-8155

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

「立春」が過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

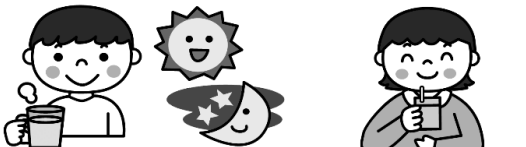
さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

すいぶん ほきゅう

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつ時



運動をする時とその前後



入浴の前後  
のどが渇く前に！

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

## 節分と大豆

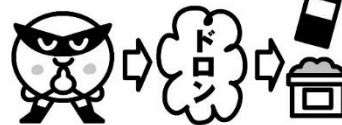


今年の節分は、124年ぶりに2月2日でした。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけを言うようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があります。

## 大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加えて、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。