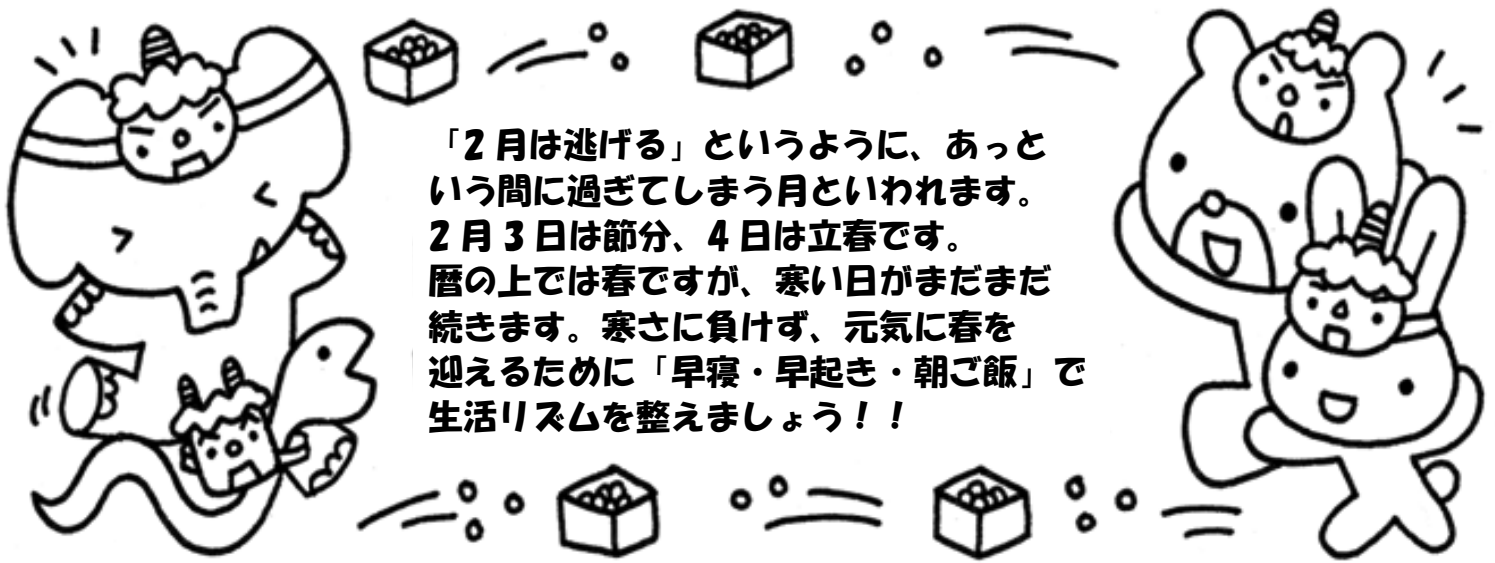


太田市立南小学校



「2月は逃げる」というように、あっという間に過ぎてしまう月といわれます。2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒い日がまだまだ続きます。寒さに負けず、元気に春を迎えるために「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えましょう！！

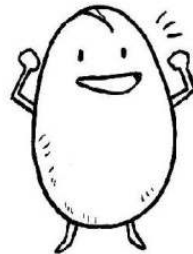
2月3日は「^{せつ ぶん}節分」— ^{だい ず}大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？ちょっと聞いてみましょう！！

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってくださいね。



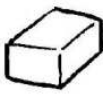
みんな大豆のなかま！



豆乳



がんとどき



豆腐



納豆



みそ



きな粉



おから



こおり豆腐



しょうゆ



あつあ厚揚げ