



がつきゅうしょく 2月給食だより



しりつうしいえしょうがっこう
さくら市立氏家小学校

せつぶん りつしゆん こよみ うえ はる
節分、立春と暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。かぜをひかないように、
やさいるい 野菜類からビタミンをたくさんとり、からだ あた 身体を温かくして、きそくただい 規則正しい生活とバランスのとれた食事を
こころ 心がけましょう。

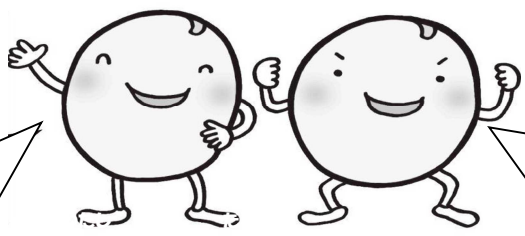
2月の給食目標 【協力して楽しく食べよう。】

きゅうしょくとうばん 給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備して配膳する大切な
やくわり 役割があります。とうばんいがい ひと 当番以外の人も、食べるためのかんきょう 環境をととのえ 協力して準備をしましょう。

★大豆のひみつ★

だいず えいよう 大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

わたし のまえは『大豆』です。
からだ 体は小さいけれど、『畑の
にく 肉』と呼ばれるくらい、たく
さん のえいよう さんの栄養があるよ！



ぼく 僕たちは別の食品に変身する
のが大得意！！
ぼく 僕たち大豆はもちろん、大豆
からできる仲間のことも食べてね。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

おから 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

しもつかれ



「しもつかれ」は栃木県を代表する郷土料理の一つです。
節分をすぎた最初の午の日に作ります。しもつかれは塩鮭、大根、人参、節分の大豆、酒かすなどを材料として、北関東の冬の生活から生まれた庶民の料理だといわれています。料理の栄養価は高く、たんぱく質やビタミンが多く含まれ、消化の良い料理です。しもつかれを作るときに欠かせない調理器具に「鬼おろし」があります。大根や人参を荒くすりおろすために使う竹製の器具です。
郷土料理は、その土地に長い年月をかけて根づいてきた特色のある料理です。



みんなで大切にしたいものですね。
2月16日の給食に登場します。

