



3月 給食ニュース

節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。節分では豆をまいて悪いことを追い払い、福をよびこむ風習があります。暦の上では、春を迎えます。まだ、寒さが残る日もありますが、元気に乗り切りましょう。

今月は、2月の給食の献立を、いくつかご紹介します。

2月の給食より

節分にちなんで、大豆・大豆製品を使った料理を多く取り入れました。

- 1日(水) ひじきと厚揚げの煮もの
- 6日(月) きなこ大豆
- 7日(火) 豚汁
- 10日(金) 大豆の変身みそ汁
- 20日(月) 大豆と小魚のごまがらめ
小松菜と油揚げの煮びたし



小松菜と油揚げの煮びたし



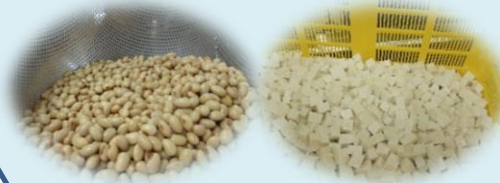
きなこ大豆



大豆と小魚のあめがらめ



大豆の変身みそ汁



大豆から作られる、豆腐や油揚げ、豆乳を入れて、みそ汁を作りました。

大豆は畑の肉とよばれるほど、良質のたんぱく質が含まれています。成長期には積極的にとりたい食べ物です。

2月3日(金) 節分の日の給食



家庭では

どんな節分を過ごしましたか？



給食では、いわしを食べやすいように揚げてたれをかけた「かばやき風」を作りました。

また、大豆のおいしさを味わうことができるように「いり豆」をつけました。

「年の数だけ豆を食べるとよい」と言われますが、給食の「いり豆」は約20粒入っていました。

年の数より多い大豆を食べたので、いいことがたくさんあると思います。

2月は、毎月実施している「郷土料理」や「おはなし給食」のほか、学校から届いた献立も実施しました。



給食に関する情報は、こちらから
見るすることができます。

牛乳クイズ

牛乳を飲んでますか？給食では毎日牛乳があります。成長期に必要なカルシウムがたくさんあります。

レベル1

Q. 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう？

① ヨーグルト ② チーズ ③ 豆乳

④ バター

レベル2

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう？

① 強い歯や骨をつくる ② 元気なからだをつくる

③ イライラさせる ④ ぐっすり眠れる

レベル3

Q. 牛から出るお乳の量は、1日に牛乳びん(200ミリリットル)およそ何本分でしょう？

① 1~5本 ② 10~50本 ③ 100~150本

【答え】
1, ③ 2, ①②④ 3, ③