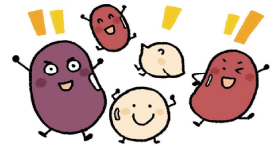


# 給食だより 2月

永山西小学校

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

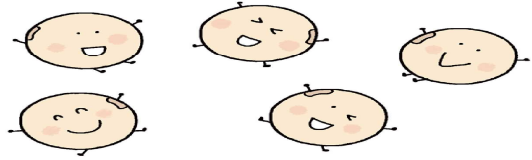


## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

月	火	水	木	金
	《1》 小ごはん 牛乳 たまごとうどん 竹輪ののりごま揚げ パナナ	《2》 ごはん 牛乳 中華煮 黒豚しゅうまい 節分 (旭まめ)	《3》 ソフトフランスパン 牛乳 ニョッキのクリーム煮 チキンナゲット ミニトマト	《4》 ごはん 牛乳 生揚げのマーボーいため からし和え
《7》 麦ごはん 牛乳 根菜カレー 福神漬け フルーツゼリーあえ	《8》 米粉小 Coppapan 牛乳 いか焼きそば ソフトサラミ 枝豆 甜菜糖アーモンド	《9》 ごはん 牛乳 豆腐のチゲ おひたし	《10》 ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ汁 ホッケ塩焼き いよかん	《11》 建国記念日
《14》 麦いりわかめごはん 牛乳 そぼろ煮 切り干し大根のナムル チョコプリン	《15》 揚げパン 牛乳 華風スープ スペインオムレツ	《16》 ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 かまぼこ照り煮 (3つ) ふりかけ	《17》 米粉丸Coppapan 切り込みパン 牛乳 ポテトチャウダー スラッピージョー (パンにはさめてください)	《18》 ごはん 牛乳 ふわふわたまご汁 チャブチェ
《21》 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツあわせ	《22》 米粉バターパン 牛乳 きくらげのスープ チキンケチャップあえ パナナ	《23》 天皇 誕生日	《24》 ごはん 牛乳 炒り豆腐 いわし生姜煮	《25》 ごはん 牛乳 もち入りピリ辛スープ 二色ナムル
《28》 ごはん 牛乳 豚肉と手の南蛮煮 ひじき入り厚焼きたまご 納豆	石けんを使って手を洗おう 手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。			

