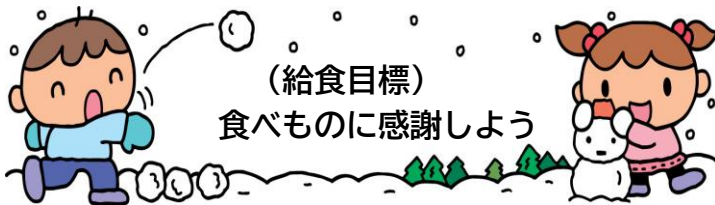


2月給食だよ!

2月4日は立春、春の始まりという季節の言葉です。しかし、2月は1年の中で寒さが最も厳しく、感染症が流行する時期です。手洗い、うがいをしっかり行うとともに、普段からいろいろな食べものをバランスよく食べ、感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう。



(給食目標)
食べものに感謝しよう

鬼は～そと～、福は～うち～♪

かけ声とともに、豆をまく「節分」。
豆にある力を持って災いを払い、無事に過ごすという
意味があります。

大豆・大豆製品を毎日食べて健康に過ごそう!

日本の食文化を代表する食材の1つである大豆や大豆製品は、発育期に必要な良質のたんぱく質がたくさん含まれています。同じたんぱく質の源の肉や魚と比べると、生活習慣病を防ぐ働きもあります。

冬を元気に乗り切るために、寒さに負けない丈夫な体をつくろう!

冬は体を保温するためにエネルギーを消耗します。体の抵抗力を高め、風邪を予防するには、バランスよく組み合わせて食べることが大切です。体温を調整し、抵抗力をつけるタンパク質、喉や鼻の粘膜を強くするビタミンA、ウイルスの感染を防ぐビタミンCを十分に摂り、丈夫な体作りを心がけましょう。



大豆はどんな食べ物にへんしんするかな?あててみよう!!



- Q1.大豆を煮て、よくしぼると、牛乳にまじり合い
くらい栄養があるよ。
- Q2.昔は大豆を蒸してわらに入れて1日おくと
ねばねばに変身。ほかほかごはんのにせて食
べよう!
- Q3.大豆を煮て、しぼって、にがりでかためるよ。
丸や四角の形があるよ。お味噌汁に入ってる
よ。
- Q4.大豆を煎って粉にするといいにおいがする
よ。おもちゃ揚げパンにかけるとおいしいね。
- Q5.大豆が成長して芽がでると、野菜に変身。給
食でもたくさん使うよ。

答え: ①豆乳 ②納豆 ③豆腐
④きなこ ⑤大豆もやし

今月のメニュー<13・27日>

☆こぎつねサラダ☆



<材料 4人分>

- ・油揚げ 20g ◇白ごま 小さじ1
- ・白菜 140g ◇酢 小さじ1
- ・人参 20g ◇しょうゆ 小さじ1
- ・ほうれん草 40g ◇砂糖 小さじ2
- ・かつおぶし 6g

<作りかた>

- ① 油揚げは千切りにしてゆで、水気を絞る。
- ② 野菜類は食べやすい大きさに切り、湯がいて水気をしっかり絞る。
- ③ 調味料◇と和える。

ひとの味覚は どうやって作られる?



★子どもの味覚は体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

★甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦み・酸味です。経験のない子供には苦手な味になりやすいのです。

★今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が

「おいしい!」感覚を作っていきます。

