

2月給食だよい

大豆パワーで元気に！！

2月3日は節分です。病気やけがをしないで、健康過ごせるようにと願いをこめて、豆まきします。豆まきの豆は、大豆です。大豆には炎いや病気など悪いものを追い払う力があると信じられていたからです。日本人の健康を支えてきた“畑の肉”「大豆」のよさを見直し、大豆パワーを大いにとり入れましょう！

からだをつくるよ！

・質の良い「たんぱく質」が多い。

骨や歯をじょうぶにするよ！

・「カルシウム」と「鉄分」が多い。

疲れにくくするよ！

・糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」が多い。

コレステロールを下げるよ！

頭の働きをよくするよ！

・記憶力や集中力を高める「レシチン」が多い。

血行をよくし、老化を防ぐよ！

・体の中の酸化を防ぐ「ビタミンE」が多い。

おなかがすっきりするよ！

・「食物繊維」が多く、腸を刺激して便秘を防ぐ。



3日(火) 福豆

福豆を食べて、自分の体にも福を呼び込みましょう。



ごはんといっしょに食べるとさらにパワーアップするよ！

●大豆変身クイズ● 次の食べ物で大豆からできていないものが2つあります。どれでしょう？（ごたえは、下にあります）



2月は曜日ごとに学校給食の「ねらい」を決めています。

| ねらい | 心ゆきやさしい冬野菜を楽しもう | はしを正しく持って食べよう | 冬に負けない食事を知ろう | ほん日本の郷土料理を味わおう | 栄養バランスの摂り方を知ろう |
|---------|-------------------------------------|---|--|--|---|
| 日(曜) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) |
| 予定こんだて | ソースカツ丼 牛乳 しそドレサラダ だいこんのみそ汁 | ごはん 牛乳 いわしの梅煮 はくさいの塩こんぶあえ みそけんちん汁 せつぶんまめ | ごはん とり鶏にんじんみそ 牛乳 のり塩ポテトコロッケ わふうあえ 根菜のとろみスープ | ごはん 牛乳 シイラフライ(ソース) 切りぼしだいこん 切干大根のナポリタン風 だんご汁(広島県) | 米粉食パン 牛乳 ハーブチキン焼き ほうれん草のタルタルサラダ 白菜のトマトスープ |
| きいろのなかま | ごはん あぶら ざらめ パンこ ドレッシング | ごはん | ごはん あぶら さとう こめこ じゅがいも パンこ ごまあぶら | ごはん あぶら さといも バター しらたまもち パンこ | こめこしょくパン あぶら マヨネーズ |
| あかのなかま | ふたにく 牛乳 ツナ あぶらあげ みそ | いわし 牛乳 こんぶ みそ とうふ せつぶんまめ (だいす) | とりにく 牛乳 みそ かまぼこ のり | しいら 牛乳 ウィンナー とりにく しろみそ | とりにく ツナ 牛乳 ベーコン たまご |
| みどりのなかま | キャベツ ブロッコリー ねぎ パプリカ だいこん にんじん | はくさい きゅうり ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ | にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー ごぼう れんこん だいこん ねぎ | にんじん たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん だいこん こんにゃく こねぎ | レモン にんにく バジル ほうれんそう にんじん セロリ トマト はくさい |
| 日(曜) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) |
| 予定こんだて | 振替休業日 (2/7分) | ごはん 牛乳 あつあげのひき肉炒め ちくののみそ汁 かむシャカビーンズ | けんこくきねんび 建国記念日 | ごはん チーズ入りきりざい(新潟県) 牛乳 あつやきたまご はくさいの煮びたし ちゅうかみそ汁 | あんかけやきそば 牛乳 ヨーグルトあえ |
| きいろのなかま | | ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | | ごはん あぶら くるまふ ごま ごまあぶら | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ナタデココ さとう かたくりこ |
| あかのなかま | | 牛乳 ぶたにく あつあげ みそ もちく ひよこまめ | | 牛乳 なっとう あぶらあげ チーズ たまご ぶたにく みそ | 牛乳 ぶたにく あおのり ヨーグルト |
| みどりのなかま | | たまねぎ にんじん にら だいこん ねぎ しょうが | ノロウイルス予防 手洗いしっかり | こまつな もやし たくあん にんじん はくさい しめじ ねぎ にんにく | にんじん しめじ たけのこ しょうが きくらげ はくさい ねぎ にんにく アロエ パインカン |

※...セマウマ・セマウマ (無理矢理やつつけたりやつつけたり)

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

2月の献立から



12日(木) チーズ入りきりざい

【新潟県の郷土料理】

新潟県魚沼地方に伝わる郷土料理で、納豆と細かく切り刻んだ野菜や漬物を混ぜ合わせた料理です。『きりざい』の『きり』は「切る」、『ざい』は「菜(さい)」を意味し、冬の保存食として余った漬物などを無駄にしないための知恵から生まれました。給食ではチーズを加えます。

19日(木) 煮合い 【茨城県の郷土料理】

茨城県の特産物であるれんこんやごぼうをはじめ、地元で手に入りやすい食材を多く使用して作る料理です。もともとは正月やお祝いの席で食べられていて、酢を使って味付するのが特徴です。

材料を煮て和えることから、「煮合い」と呼ばれます。



| ねらい | ふゆやさしい冬野菜を楽しもう | はし 箸を正しく持って食べよう | ふゆ 冬に負けない食事を知ろう | にほん 日本の郷土料理を味わおう | えいよう栄養バランスの摂り方を知ろう |
|--------|---|---|---|--|--|
| 日(曜) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) |
| 予定こんだて | 県産米粉でカレーライス (県産大根入り) 牛乳 ブロッコリーサラダ 手作りココアプリン | ごはん 牛乳 まぐろフライ ホットポテトサラダ 野菜みそスープ | 豚キムチどん 牛乳 県産大根のかおりあえ さつまい | ごはん 牛乳 塩さば焼き 煮合い(茨城県) 県産ばくさいのみぞ汁 | やまこめちっかりパン 牛乳 ウインナー 県産キャベツのサラダ クラムチャウダー |
| きいろのなま | ごはん あぶら ジャガイモ さとう こめこ バター ドレッシング ココアプリン | ごはん あぶら ジャガイモ パンこ マヨネーズ | ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さつまいも | ごはん あぶら さとう ごま | やまこめちっかりパン バター ドレッシング ジャガイモ こむぎこ (こめこ) |
| あかのなま | ぶたにく 牛乳 チーズ ツナ | まぐろ チーズ ベーコン 牛乳 ウィンナー みそ | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ | 牛乳 さば あぶらあげ あつあげ みそ | ウィンナー 牛乳 あさり とりささみ |
| みどりのなま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ ブロッコリー コーン | たまねぎ にんじん だいこん コーン えだまめ | にんじん もやし ピーマン ねぎ はくさいキムチ コーン だいこん きゅうり あおじそ こんにゃく | にんじん こまつな れんこん しらつき ほししいたけ はくさい | たまねぎ パプリカ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パセリ |
| 日(曜) | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) |
| 予定こんだて | てんのうたんじょうび 天皇誕生日 | ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キャベツのごまかけ 県産えのきの中華スープ | カレーランド 牛乳 春巻き おひたし | ごはん あじつけのり 牛乳 ごもくやさい肉団子 にんじんしりしり(沖縄県) キャベツのみぞ汁 | ゆきわかる 雪若丸ごはん 牛乳 さけ しおや 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 冬野菜のみぞ汁 |
| きいろのなま | ふるさとの味 大切にしよう | ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま | うどん あぶら さとう こめこ カレールウ はるさめ こむぎこ | ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら パンこ | ごはん あぶら さとう ごまあぶら |
| あかのなま | | 牛乳 とりにく とうふ わかめ | ぶたにく 牛乳 あぶらあげ かまぼこ | 牛乳 のり とりにく たまご ツナ あつあげ みそ | 牛乳 さけ ぶたにく みそ あぶらあげ |
| みどりのなま | | ねぎ えのき にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ えだまめ | にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ | にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ | にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく はくさい だいこん かぼちゃ ねぎ |

*ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

意識していますが?

食事のマナー

正しい姿勢



やりがちなマナー違反



ひじをつく



足を組む



食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方



●はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反



家族やクラスメイトをはじめ、外食など、周りの人と気持ちよく食事をするために、食事マナーを守ることが大切です。今月は、火曜日に「箸を正しく持って食べよう」の給食がありますので、箸使いも気を付けながら良いマナーを身につけるようにしましょう。