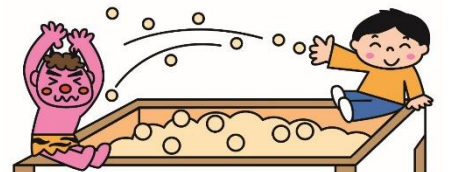


大豆パワーで元気に！！



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！

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。

おなかですっきりするよ！

…「食物繊維」が多く、腸を刺激して便秘を防ぐ。

からだをつくるよ！

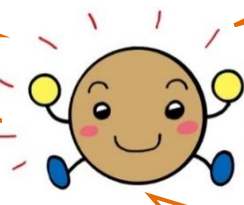
…質の良い「たんぱく質」が多い。

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。



●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？（こたえは、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	ふゆやさい 冬の野菜を楽しもう	はし だた 箸を正しく持って食べよう	ふゆ ま 冬に負けない食事を知ろう	にほん きょうどりょうり あじ 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)	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 鶏にんじんみそ 牛乳 のり塩ポテトコロッケ わふうあえ 根菜のトロみスープ	ごはん 牛乳 シイラフライ(ソース) きりほしだいこん 切干大根のナポリタン風 だんご汁(広島県)	こめこしよく 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 はくさい 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 じゃがいも 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	こめこしよくパン あぶら マヨネーズ
あかの なかま	ぶたにく 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(だいず)	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 きりほしだいこん 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 もずくのみそ汁 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 はくさいの煮びだし 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 もずく ひよこめ		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		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 パインかん







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うまれました。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 やさい 冬の野菜を楽しもう	はし ただ 箸を正しく持って食べよう	ふゆ ま 冬に負けない食事を知ろう	にほん きょうどりょうり あじ 日本の郷土料理を味わおう	えいよう とく 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	けんさんこめこ 県産米粉でカレーライス (けんさんだいこん い 県産大根入り) 牛乳 ブロッコリーサラダ てつく 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 やさい 野菜みそスープ	ふた 豚キムチどん 牛乳 けんさんだいこん 県産大根のかおりあえ さつま汁	ごはん 牛乳 しお や 塩さば焼き に あ いばらけん 煮合い(茨城県) けんさん 県産はくさいのみそ汁	やまこめもちりパン 牛乳 ウィンナー けんさん 県産キャベツのサラダ クラムチャウダー
きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも 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 じゃがいも 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	やまこめもちりパン バター ドレッシング じゃがいも こむぎこ (こめこ)
あかのなかま	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
みどりのなかま	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 しらたき 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 けんさん 県産えのきの中華スープ	カレーうどん 牛乳 はるま 春巻き おひたし	ごはん あじつけのり 牛乳 ごもくやさいにくだんご 肉団子 にんじんしりしり(沖縄県) キャベツのみそ汁	ゆきわかまる 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 ふゆ やさい 冬野菜のみそ汁
きいろのなかま	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
あかのなかま		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
みどりのなかま		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 つぼつけ 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。

意識していますか?

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

左利き



右利き



●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

さしばし



よせばし



わたしばし

