

★きゅうしょくだより★

れいわ ねん がつ
令和5年2月
せいわしょうがっこう
成和小学校

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病急災の願いを込めて豆まきで災いを追い払いましょう。

大豆はすごい!

大豆は「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質や脂質を多く含むため、体を丈夫にし、病気を予防してくれる食べ物です。しかし、近年若い世代を中心に豆類の摂取量が少なくなっています。毎日豆類を取り入れるようにしましょう。

2月24日の

給食レシピ紹介

大豆とツナのサラダ

材料
ツナ(40g)・ゆで大豆(20g)
きゅうり(1/2本):うすめの半月切り
キャベツ(1/5個):短冊ざり
にんじん(1/2本):せんざり
淡口しょうゆ(小さじ1)
酢(小さじ1)・さとう(小さじ1)
ごま油(2g)・すりごま(少々)

<作りかた>

- ① 切った野菜をゆでます。
- ② ①の水気を切り、冷やします。
- ③ 冷えたら、材料すべてを加えて和えます。

2月3日は節分

豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼にみだてた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。給食にも、炒った豆が出ますよ。

大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。文章をよく読んで、□の中に食べものの名前を書きましょう。一番下にある食べものから選んでください。

へんしん! ドロン!

大豆を煮て、よくしぼると
① □ にへんしん!
牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麹を混ぜてつくと
② □ にへんしん!
赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を蒸してわらに入れてつくりました。1日寝かすとねばねばの
③ □ にへんしん!
ほかほかご飯にかけて食べよう。

大豆を煮ると表面にうすいまくができて
④ □ にへんしん!
日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、にがりで固めると
⑤ □ にへんしん!
四角や丸いものがあるね。

大豆を蒸して大豆と塩水、麹などを混ぜてつくと
⑥ □ にへんしん!
和食の味づけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して芽が出ると
⑦ □ にへんしん!
給食でもたくさん使われているね。

大豆を煎ってこね粉にすると
⑧ □ にへんしん!
揚げパンにかけるとおいしいね。

豆乳をしぼった後に残ったものは
⑨ □ にへんしん!
「卵の花」という別の名前もあるよ。

ここから選んでね

しょうゆ、味噌、なっとう、とうふ、きなこ、おから、ゆば、豆乳、もやし

5145⑥ 225⑧ 745⑦ 4527⑨ 5127⑤ 145⑩ 2725⑧ 245② 55① 742

今月の給食目標

食事のマナーをまもろう

食事のときには、きちんと食器を持って食べていますか? 食器を正しく持って食べることは、日本の食事マナーのひとつです。いすに座って食べる時は、テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足のうら全体を床につけます。背筋の伸ばして、よい姿勢で食事をしましょう。

【お知らせ】給食費の引き落としについて
◇2月の給食費の振替日は**2月6日(月)**となっております。前日までに口座残高の確認をお願いします。今年度の振替は最後です。ご協力ありがとうございました。
未納がある方は至急納金をお願いいたします。