

給食だより

2019
2月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

2月の栄養目標 病気に負けない体をつくる食事をしよう

2月3日は節分です。節分には「季節を分ける」という意味があり、暦の上では節分の翌日からは春になります。季節の変わり目には邪気が生じると考えられていたため、それを追い払うために豆まきが行われました。今月は節分にちなんで大豆について紹介します。

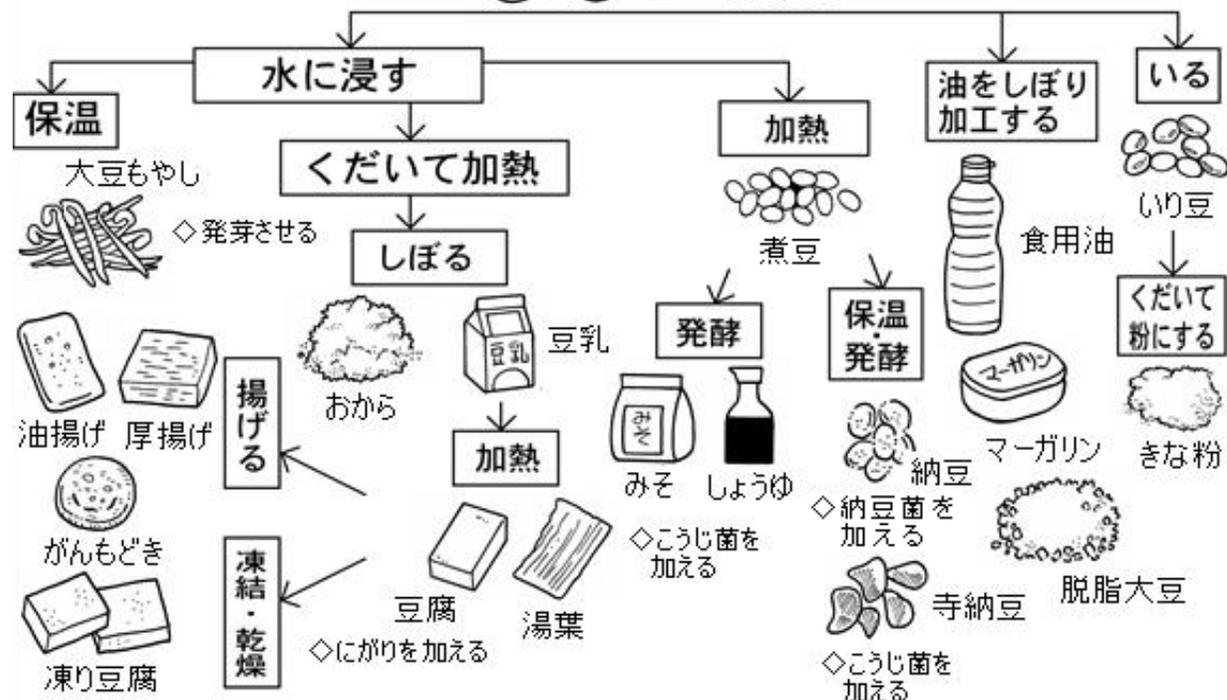
日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品

大豆は五穀の一つとして重要な作物で、日本の食文化を支えてきました。現代でも大豆からは、みそやしょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆、油などの多くの製品が作られています。そのため、大豆製品を使わない日はほとんどないといってもよいくらい、日本人の食生活に関係の深い食べ物になっています。どんな食べ物が大豆からできているかみてみましょう。



大豆からつくられる食べ物大集合!!

大豆



丈夫なからだをつくらう

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



かぜに負けない

体づくりのための食事

冬には、冬の野菜がからだもうれしい!

献立紹介 ミックスかりんとう

材料〈4人分〉

ゆで大豆	50 g
でんぷん	適量
さつまいも	60 g
揚げ油	適量
縦割りアーモンド	12 g
田作り	12 g
ごま	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱

〈作り方〉

- ①大豆にでんぷんをからめ、油で揚げる。
- ②さつまいもは千切りに切って、油で揚げる。
- ③アーモンド、田作りは炒る。
- ④調味料を煮立てて、①～③とごまを入れ、混ぜ合わせる。

アーモンドのかわりに、カシューナッツやピーナッツでもOK!

