

きゅうしよく
2月6日(月)の給食



きゅうしよく
2月7日(火)の給食



きょう たかなづ つか ま はん つく
今日は高菜漬けを使って混ぜご飯を作りました。

にほん つけもの
日本には、いろいろな漬物があります。

づ うめぼ ならづ づ ふくじんづ
たくあん漬け、梅干し、奈良漬け、ぬか漬け、福神漬けが
あります。漬物は、しお す みそ やさい つ こ
で作ります。日本の食卓に欠かせない食べ物として伝え
られています。

たかな はん ぼ たまご にんじん いろど し
高菜ごはんには、しらす干し、卵、人参をいれ彩りよく仕
あげました。

きょう
今日はセルフバーガーです。

じぶん やさい た
自分で野菜やハンバーグをはさんで食べてみましょう。

エネルギーのもとになる

ごはん



パン



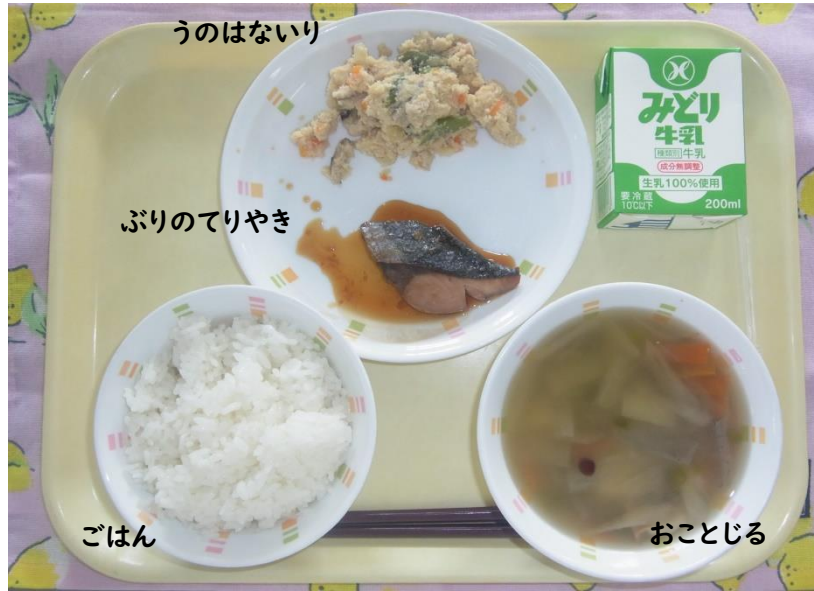
めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物
が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギ
ー源になる食品をしっかりとることが大切です。

2月8日(水)の給食

きゅうしよく



2月9日(木)の給食

きゅうしよく



「お事汁」とは、2月8日の「事八日(ことようか)」に、無病息災、五穀豊穡を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁です。別名「六質汁(むしつじる)」ともいうそうです。食材は里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、あずきの6種類の具材を使います。大地の恵みをたくさん使った栄養たっぷりのみそ汁です。いろんな野菜を使って、オリジナルの「お事汁」を作ってみてください。



今日は小松菜のむしパンを作りました。小松菜とほうれん草 カルシウムが多いのはどっちでしょう。



成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多いのは、小松菜です。小松菜は、ほうれん草の約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれます。



小松菜をミキサーにかけて作りました。綺麗な色に仕上がりと子どもたちもよく食べてくれました!

2月10日(金)の給食



きょうは、魚の幽庵焼きです。

和食の焼き物のひとつで、醤油・酒・みりんなどの調味料にゆずやかぼすの果汁を入れタレに魚を漬け込んで焼いた料理です。給食では、少量の調味料をよく混ぜることとで下味を全体につけます。ゆずのさわやかな香がする魚料理です。味わって食べましょう。



さかな 魚

成長期の体をつくる栄養がいっぱい!

日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔からいろいろな種類の魚介類がとれます。このような環境によって魚食文化が育まれています。魚は生食する、焼く、煮る、干す、加工するなど、さまざまな方法で食べられます。

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

