

きゅうしよく
2月1日(水)の給食



きゅうしよく
2月2日(木)の給食



こうや豆腐は豆腐を乾燥させて作ります。昔は、凍らせて乾燥していたので「凍り豆腐」「凍み豆腐」と呼ばれたり、地域により「ちはや豆腐」と呼ばれたりするそうです。寒い地方の保存食として食べられてきました。昔ながらの生活の知恵が生み出した食べ物です。汁に入っている「ゴマ」は若返りのビタミンとも呼ばれるビタミンEが含まれています。その他に鉄分も豊富です。今日は高野豆腐とゴマで成長期に大切な鉄分とカルシウムがたっぷりの献立です。残さず食べて丈夫な体を作りましょう。

今日のサラダには豆がたくさん入っています。豆は植物性たんぱく質の王様です。豆のたんぱく質は筋肉の持久力がつくとされています。そのほかには貧血を防ぐ、鉄分、骨や歯を作るカルシウムも含まれているので育ち盛りのおみなさんに毎日食べてもらいたい食材です。持久走大会に向けてしっかり栄養補給!! よくかんで、豆をたべましょう!



きゅうしよく
2月3日(水) の給食



せつぶん
「節分」クイズ

せつぶん
Q1. 節分とはどんな日?

- ① 鬼がたくさん来る日 ② 豆が収穫できる日 ③ 季節が変わる日



えいよう だいず しょくひん かこう
Q2. 栄養たっぷりの大豆はいろいろな食品に加工されます。

つぎ だいず はい
次のうち大豆が入っていないものはどれでしょう?

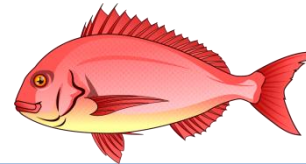
- ① しょうゆ ② はんぺん ③ とうふ



にお おに お はら さかな あたま かざ
Q3. 臭いで鬼を追い払うために、ある魚の頭を飾りに

つか さかな
使います。その魚はどれでしょう?

- ① タイ ② イワシ ③ サンマ



きょう せつぶん
今日は節分メニューです。

せつぶん だいず つか
節分にかかせない大豆といわしを使いました。

だいず やさい に い まぜ はん
大豆と野菜を煮てごはんに入れ混ぜご飯にしました。

じる み つか
つみれ汁はイワシのすり身を使いました。

まめ た ねん けんこう ぶ じ ねが
豆といわしを食べて、1年の健康や無事を願います。



こたえ

Q1. ③ 季節が変わる日 (2月3日は「立春」の前日で季節の変わり目となります)

Q2. ② はんぺん (はんぺんは、さかなのすり身からできています)

Q3. ② (柊 の葉に焼いたイワシの頭を刺した「ひいらぎいわし」を飾る)