



2月給食だより



1月はインフルエンザの大流行や4年ぶりの大雪、約40年ぶりの冷え込みなど大変な日が続きました。給食に関することと言えば、野菜の高騰が一大ニュースでした。ご家庭でも苦労されていると思います。改めて、安定して食べられるのは当たり前ではないということと、生産者の方々へ感謝の気持ちを忘れてはならないということ強く思います。

大豆～2月3日は節分～

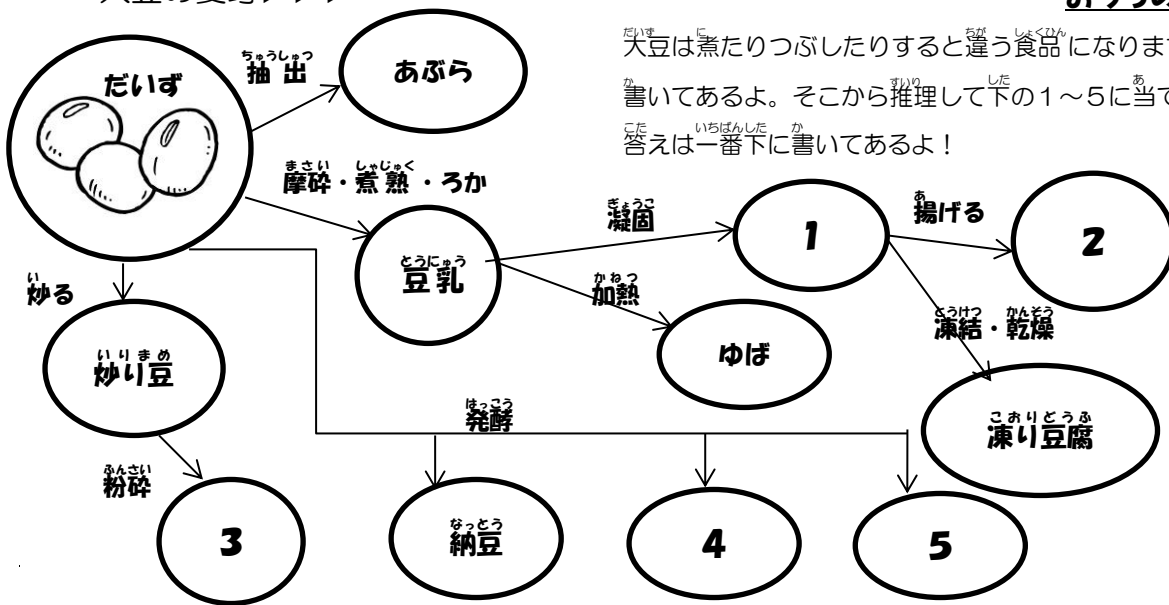


大昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分には「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

大豆の変身▷▷▷

おうちのひととやってみよう!

大豆は煮たりつぶしたりすると違う食品になります。矢印の上加工方法が書いてあるよ。そこから推理して下の1～5に当てはまる食品を当てよう! 答えは一番下に書いてあるよ!



ヒント

- 凝固・・・かためる
- 粉碎・・・細かくする
- 発酵・・・菌の力を借りて食品の成分を変化させる
- ・4と5は調味料

世界の料理から

今月は韓国です。韓国は2018年冬季オリンピック・パラリンピック開催国です。韓国は食と健康に対して関心が高く、「菜食同原」という観念が根底にあります。また、韓国を代表するキムチは漬け物の総称で、昼夜問わず食べられるだけでなく、様々な料理にも使われます。

9日 スンドゥブ (スンドゥブ・チゲの略称。スンドゥブは韓国の柔らかい豆腐のこと。)

小松菜とひじきのナムル

*今月のバースデー献立は、6年生を送る会開催日である23日(金)予定しています。

*来年度より牛乳が瓶から紙パックになります。2月19～23日の5日間は紙パックの試行期間です。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	24.0～	17.5～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
2月分平均	640	26.3	22.3	363	2.4	248	0.39	0.53	21	2.9	4.0