

2月給食だよい

大豆パワーで元気に！！

2月3日は節分です。病気やけがをしないで、健康に過ごせるようにと願いをこめて、豆まきをします。豆まきの豆は、大豆です。大豆には災いや病気など悪いものを追い払う力があると信じられていたからです。日本人の健康を支えてきた“畑の肉”「大豆」のよさを見直し、大豆パワーを大いにとり入れましょう！

からだをつくるよ！

・質の良い「たんぱく質」が多い。

骨や歯をじょうぶにするよ！

・「カルシウム」と「鉄分」が多い。

疲れにくくするよ！

・糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」が多い。

コレステロールを下げるよ！

・記憶力や集中力を高める「レシチン」が多い。

頭の働きをよくするよ！

・体の中の酸化を防ぐ「ビタミンE」が多い。

血行をよくし、老化を防ぐよ！

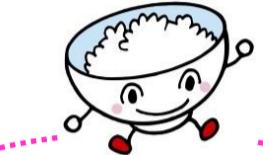
・体の中の酸化を防ぐ「ビタミンE」が多い。

おなかがすっきりするよ！

・「食物繊維」が多く、腸を刺激して便秘を防ぐ。

3日(火) 福豆

福豆を食べて、自分の体にも福を呼び込みましょう。



ごはんといっしょに食べるとさらにパワーアップするよ！

●大豆変身クイズ● 次の食べ物で大豆からできていないものが2つあります。どれでしょう？（ごたえは、下にあります）



2月は曜日ごとに学校給食の「ねらい」を決めています。

ねらい	冬野菜を楽しもう	冬に負けない食事を知ろう	箸を正しく持って食べよう	日本の郷土料理を味わおう	栄養バランスの摂り方を知ろう
日(曜) 2日(月)	ちゅうかどん 牛乳 はるさめスープ ぽんかん	ごはん せつぶんまめ 牛乳 いわしのうめに はくさいの塩こんぶあえ けんちんじる	ごはん 牛乳 まぐろフライ ホットポテトサラダ やさいみそスープ	ごはん 牛乳 あじつけのり ごもくやさい肉団子 にんじんしりしり(沖縄県) キャベツのみそしる	こめご食/パン 牛乳 ハーブチキンやき ほうれん草のタルタルサラダ はくさいのトマトスープ
予定 こんだて 3日(火)	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ごはん さとう かたくりこ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら パンこ	こめこしょくパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ
きいろ のなかま 4日(水)	ふたにく 牛乳 ベーコン	いわし 牛乳 こんぶ とうふ せつぶんまめ (だいす)	まぐろ チーズ ベーコン 牛乳 ウィンナー みそ	牛乳 のり とりにく ツナ あつあげ みそ	とりにく ツナ 牛乳 ベーコン たまご
あかの なかま 5日(木)	たけのこ にんじん きくらげ にら たまねぎ はくさい しょうが しめじ しいたけ ねぎ にんにく ほんかん	はくさい きゅうり ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん	たまねぎ にんじん だいこん コーン えだまめ	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ しょうが コーン	レモン にんにく バジル ほうれんそう にんじん セロリ トマト はくさい
みどり のなかま 6日(金)	ソースカツどん 牛乳 しそドレサラダ だいこんのみそしる	ごはん 牛乳 とり 鶏のからあげ キャベツのごまかけ なっとうじる りんご 【6年2組献立】	けんこくきねん ひ 建国記念日	ごはん 牛乳 しお 塩さばやき にあい(茨城県) 県産はくさいのみそしる	ソースやきそば 牛乳 あげぎょうざ ヨーグルトあえ
日(曜) 9日(月)	ごはん あぶら ざらめ パンこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ノロウイルス予防 手洗いしっかり	ごはん あぶら さとう ごま	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ナタデココ さとう こむぎこ
予定 こんだて 10日(火)	牛乳 ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく あおだいす みそ あぶらあげ とうふ なっとう		牛乳 さば あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ふたにく とりにく みそ あおのり ヨーグルト
きいろ のなかま 11日(水)	キャベツ ブロッコリー ねぎ パブリカ だいこん にんじん	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん なめこ こんにゃく ねぎ せり いもがら きゅうり りんご		ごぼう にんじん こまつな れんこん いとこん しいたけ はくさい	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ にら ピーマン しめじ べにしょうが アロエ パインかん
あかの なかま 12日(木)					
みどり のなかま 13日(金)					

2月の献立から



10日(火) 6年2組が考えた献立

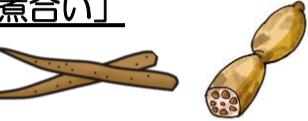
1月に引き続き、家庭科の授業で、班ごとに考えた献立が登場します。6年2組は「よくかんで風邪に負けない食事」をねらいとしました。どの班もかみ応えのある食材や栄養価の高い食材を選び、献立を立てることができました。代表として、3班の献立を給食で提供します。ポイントは、キャベツや豆、りんごといった食感のある食材を使い、体が温まるように納豆汁をとり入れたことです。



12日(木) 煮合い

【茨城県の郷土料理】

茨城県の特産物であるれんこんやごぼうをはじめ、地元で手に入りやすい食材を多く使用して作る料理です。もともとは正月やお祝いの席で食べられていて、酢を使って味付けするのが特徴です。材料を煮て和えることから、「煮合い」と呼ばれます。



と呼べます。

と呼べます。

26日(木) チーズ入りきりざい

【新潟県の郷土料理】

新潟県魚沼地方に伝わる郷土料理で、納豆と細かく切り刻んだ野菜や漬物を混ぜ合わせた料理です。『きりざい』の『きり』は「切る」、『ざい』は「菜(さい)」を意味し、冬の保存食として余った漬物などを無駄にしないための知恵から生まれました。給食ではチーズを加えます。



ねらい	ふゆやさい たの 冬野菜を楽しもう	ふゆ ま負けない食事を知ろう	はし ただ も た 箸を正しく持って食べよう	にほん きょうどりょうり あじ 日本の郷土料理を味わおう	えいよう と かた し 栄養バランスの摂り方を知ろう
日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
予定こんだて	けんさんこめ こ 県産米粉でカレーライス けんさんだいこんい (県産大根入り) 牛乳 ブロッコリーサラダ てづく 手作りココアプリン	ごはん 牛乳 とり 鶏にんじんみそ のり塩ポテトコロッケ わふうあえ こんさい 根菜のとろみスープ	ごはん 牛乳 あつあげのひきにく炒め ちずくのみそしる かむシャカビーンズ	ごはん 牛乳 シイラフライ(ソース) きりほしだいこん 切干大根のナポリタン風 ふう ひろしまけん だんごじる (広島県)	やまこめもっちりパン 牛乳 ウィンナー けんさん 県産キャベツのサラダ クラムチャウダー
きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも さとう こめこ バター ココアプリン	ごはん あぶら さとう こめこ じゃがいも パンこ ごまあぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ごはん あぶら さといも こむぎこ バター しらたまもち パンこ	やまこめもっちりパン バター じゃがいも こめこ
あかのなかま	ぶたにく 牛乳 チーズ ツナ	とりにく 牛乳 みそ かまぼこ のり	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ もずく	しいら 牛乳 ウィンナー とりにく しろみそ	ウィンナー 牛乳 あさり とりささみ
みどりのなかま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ ブロッコリー コーン	にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー ごぼう れんこん だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん にら だいこん ねぎ しょうが ひよこまめ	にんじん たまねぎ ピーマン きりほしだいこん だいこん しょうが こんにゃく こねぎ	たまねぎ パブリカ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パセリ
日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
予定こんだて	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	カレーうどん 牛乳 はるまき おひたし	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン かりそめサラダ コンソメスープ ★6年生お楽しみ給食★	ごはん 牛乳 チーズ入りきりざい (新潟県) あつやきたまご に はくさいの煮びたし ちゅうかみそしる	ゆきわかまる 雪若丸ごはん 牛乳 さけのしおやき きんぴらごぼう ふゆやさい 冬野菜のみそしる いよかんゼリー
きいろのなかま	ふるさとの味 大切にしよう	うどん あぶら さとう こめこ カレールウ はるさめ こむぎこ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ごはん あぶら くるまふ ごま ごまあぶら	ごはん あぶら ゼリー さとう ごまあぶら
あかのなかま		ぶたにく 牛乳 あぶらあげ かまぼこ	牛乳 とりにく とうふ わかめ ベーコン	牛乳 なっとう あぶらあげ チーズ たまご ぶたにく みそ	牛乳 さけ ぶたにく みそ あぶらあげ
みどりのなかま		にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし しめじ	ねぎ えのき にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ パブリカ チンゲンサイ	こまつな もやし たくあん にんじん はくさい しめじ ねぎ にんにく	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく はくさい だいこん かぼちゃ ねぎ いよかん

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

意識していますか? 食事のマナー

正しい姿勢



●背筋を伸ばす

●いすに深く腰掛ける

●床に足をつく

●机とおなかの間を

こぶし1個分くらい

あける

家族やクラスメイトをはじめ、外食など、周りの人と気持ちよく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。今月は、火曜日に「箸を正しく持って食べよう」の給食がありますので、箸使いも気を付けながら良いマナーを身につけるようにしましょう。



やりがちなマナー違反



●はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさむ。



足を組む



食器を持たずに顔を近づけて食べる



やりがちなマナー違反



さしばし



よせばし



わたしばし

はしの持ち方

