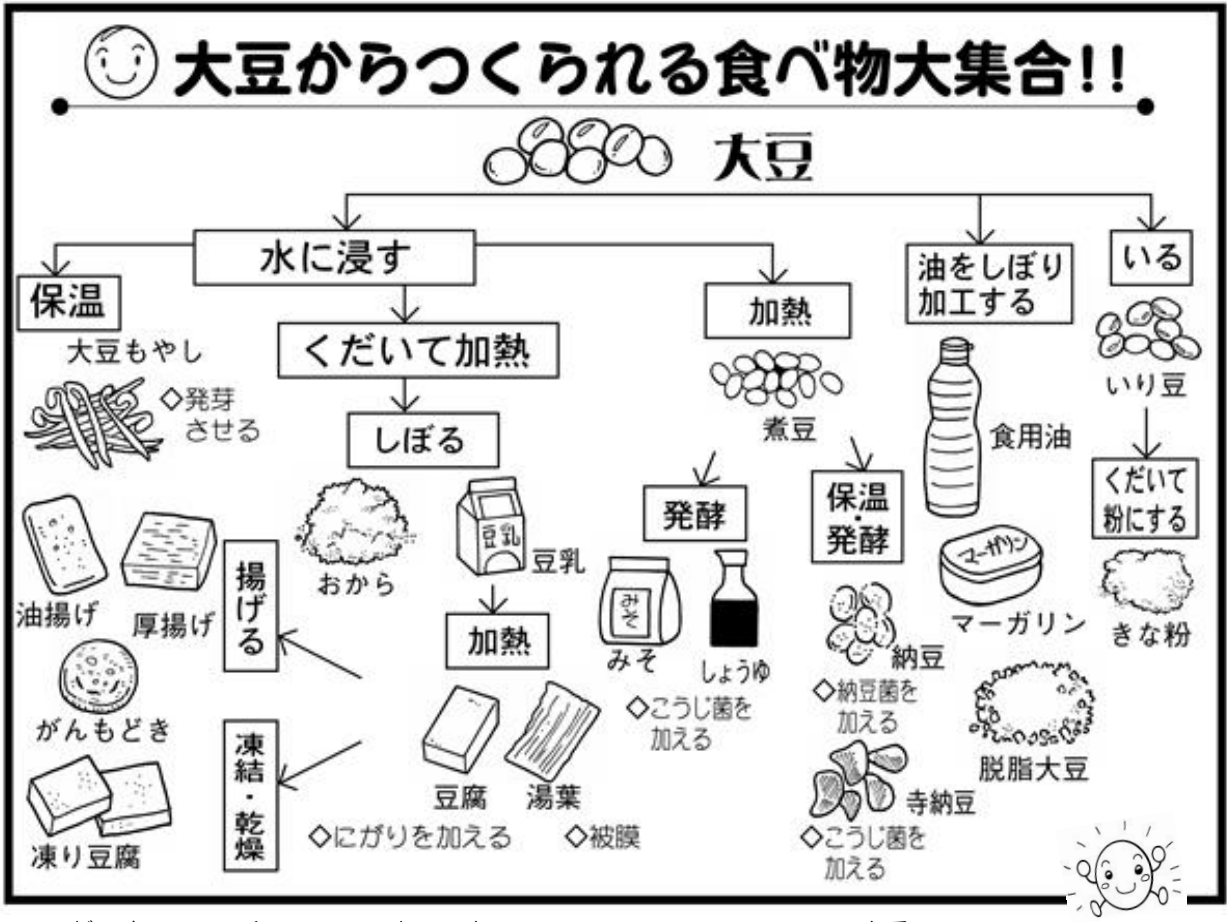


★いろいろな大豆食品をおぼえよう★

2月3日は節分



～大豆から作られる食べ物はいくつあるかな? 教えてみよう!～

◆2月は、大豆以外の豆も給食に取り入れていますので、さがしてみてくださいね。

節分とは、春夏秋冬の季節の分かれ目の意味で、もともとは1年間に4回ありました。現在では、冬と春の区切りとなる2月の「立春」の前の日を「節分」といっています。

この季節のかわり目は、病気や災害が起こりやすく、昔の人はこれを「鬼」という言葉であらわしました。「鬼は外!」のかけ声で、豆をまき、悪いことが家の中に入らないように祈りました。そして豆を自分の歳の数食べると元気に過ごせると言われています。

大豆の良さを見直そう!

大豆は昔から日本人にとって大切なたんぱく源でした。不足しがちなビタミン類やカルシウム・鉄・食物繊維も多く含んでいます。でも昔に比べると、おからや凍り豆腐(高野豆腐)など郷土料理に使われる大豆食品の消費量は少なくなっています。

最近では肉や魚の食感や味と同等の加工品、乳製品を豆乳で製造したものなど「代替食」としての大豆食品の開発が進み、その需要も高まっています。海外からも注目されています。給食でも、乳アレルギー等に対応できる大豆食品を取り入れています。大豆製品は、時代とともに進化しているのです。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいに添った献立に網掛けをしています。	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			黄色のなかま 力や体温のもと	赤のなかま 体をつくるもと	緑のなかま 体の調子を整える	
いろいろな大豆食品を知ろう	1水	ごはん 牛乳 <u>鶏肉いなり煮(1. 2年)</u> <u>信田煮(3年以上)</u> ツナあえ <u>根菜ごまみそ汁</u>	ごはん さとう ラード じゃがいも はるさめ こむぎこ でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ たらすりみ ひじき あぶらあげ ツナ ちくわ みそ	たまご にんじん ごぼう キャベツ だいこん ほうれんそう もやし	中部
	2木	ごはん 牛乳 <u>いわし生姜煮</u> <u>洋風卵の花</u> すまし汁 <u>福豆</u> <u>(節分献立)</u>	こめ さとう あぶら	牛乳 いわし おから パーコン はななんと わかめ とうふ ふくまめ (だいず)	にんじん ごぼう しょうが コーン えだまめ たまねぎ たまぎだけ だいこん	
	3金	<u>ビーンズカレー</u> 牛乳 <u>春雨サラダ</u> カルシウムヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく きなこ ミックスビーンズ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	西部
	6月	<u>五目あんかけラーメン</u> 牛乳 <u>ピザ春巻き</u> <u>ブロッコリーのおかかあえ</u> <u>黒糖ビーンズ</u>	こむぎちゅうかめん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら くらざとう さとう	牛乳 ぶたにく なると だいず かつおぶし チーズ	はくさい チンゲンさい ねぎ メンマ にんじん きくらげ たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー	
	7火	ごはん 牛乳 <u>ハタハタ唐揚げ</u> <u>きんぴらごぼう</u> <u>小松菜のスープ</u> <u>のりなっとうふりかけ</u>	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 ハタハタ ぶたにく こうやどうふ のり なっとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん コーン こまつな かぼちゃ	
	8水	ごはん 牛乳 <u>秘伝豆入り厚焼き卵</u> <u>豚肉と野菜のみそ炒め煮</u>	こめ さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 たまご ぶたにく こうやどうふ パーコン みそ	にんじん キャベツ たけのこ ひでんまめ いんげん しめじ しょうが だいこん ねぎ	
	9木	わかめごはん 牛乳 <u>キャベツメンチカツ</u> <u>パンプキンサラダ</u> <u>豆乳五目汁</u>	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ラード あぶら	牛乳 わかめ ハム みそ とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン ねぎ グリンピース だいこん たもぎだけ こまつな	
	10金	<u>米粉パン</u> 牛乳 <u>いちご&マーガリン</u> <u>ハンバーグケチャップソース</u> <u>海藻サラダ</u> <u>県産大豆ポターシュ</u>	こめパン いちごジャム ラード マーガリン さとう あぶら だいずバター だいずクリーム ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 ぶたにく だいず とりにく きなこ かいそう かにかま ウィンナー とうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	溝延 中部2年

よい姿勢で食べましょう

2月のこんだてから

食育のねらいにそって考えた献立

★14日(火) 北谷地小6年生

「郷土料理・特産物を味わおう」

★22日(水) 谷地中部小6年生

「風邪に負けない食事をしよう」

食育授業で献立の立て方を栄養教諭と勉強し、自分たちで決めたねらいをとらえて1人1人がしっかり考えて取り組んでくれた献立です。

◆28日(火) 6年生お楽しみ献立

コロナ感染防止のため、バイキング給食ができなくなってしまった代わりと、少し早い卒業お祝いを兼ねて、各小学校の6年生から好きな給食メニューのアンケートをとりました。その中から1番になったものを組み合わせて『6年生お楽しみ献立』として実施します。少しの差で選ばれなかった上位メニューも、6年生のみなさんが希望したメニューが一つでも多く入るように、2月の献立の中に組み込んであります。楽しみにしててくださいね☆

お箸の使い方に気を
つけましょう。



おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。



机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よく
かんで食べましょう。



✕クチャクチャと音をさせない。

✕食べ物を口いっぱい
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。



机にひじをつかない
ようにしましょう。



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけることがあります。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。自分はきちんとできているか、上の図で確認し、見直してみましょう。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいに添った献立に網掛けをしています。	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			黄色のなかま 力や体温のもと	赤のなかま 体をつくるもと	緑のなかま 体の調子を整える	
郷土料理・特産物を味わおう	13月	すき焼きソフトめん ^{こめ こめん} （米粉ソフト麺）牛乳 コーンしゅうまい ^{きりぼしだいこん} 切干大根サラダ	こめソフトめん さとう パンこ ラード でんぶん ごま こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さかなすりみ こんぶ ちくわ	にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん はくさい えのきだけ ごぼう コーン きゅうり ゆず たまねぎ	
	14火	ごはん 牛乳 いかよせフライ ^{いそか} 磯香あえ ^{なっとうじる} 納豆汁 ガトーショコラ 【北谷地小6年生献立】	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ ガトーショコラ	牛乳 いか ちくわ さかなすりみ のり とうふ あぶらあげ なっとう みそ	ねぎ もやし ほうれんそう こんにゃく にんじん せり いもがら ごぼう だいこん	
	15水	ごはん 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツのごまかけ ^{とんじる} 豚汁	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく みそ ひでんだいず ぶたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり にんにく ごぼう つぼつけ だいこん しめじ	
	16木	ごはん 牛乳 ぶり ^{てりや} 照り焼き ^{やさしい} 野菜のごまじょうゆ ^{はっほうさい} 八宝菜 ベビーチーズ	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶり ぶたにく いか チーズ	フロccoliー にんじん たまねぎ たけのこ カリフラワー はくさい チンゲンさい ほししいたけ しょうが えだまめ	
	17金	^{ゆきわかまる} 雪若丸ごはん 牛乳 ^{にく} 肉じゃが 【雪若丸給食】 ^{ぼう} 棒ぎょうざ ^{たま なじる} 玉菜汁 ^{ちょうさんうめぼ} 町産梅干し	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん パンこ ラード こむぎこ	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とりにく	たまねぎ キャベツ（たまな） にんじん にら しょうが えだまめ うめぼし こんにゃく	
風邪に負けない食事をしよう	20月	ごはん 牛乳 ^{わふうにくだんご} 和風肉団子 ^{やさしいた に} 野菜炒め煮 ふのりのみそ汁 ^{しる} いちごクレープ	こめ さとう あぶら ラード ごま クレープ	牛乳 ぶたにく とりにく ぶのり こうやとうふ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ くらい もやし キャベツ たけのこ ねぎ たまぎだけ	
	21火	ごはん 牛乳 とんかつ ^{けんせん} （減塩ソース） ゆかりあえ ^{とうふ} マーボー豆腐	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しほりとうふ	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし あかしそ しょうが にんにく えだまめ ほししいたけ	
	22水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ^に ^{いた に} れんこんの炒め煮 ^{やさしい} 野菜のみそ汁 ^{しる} はるか（柑橘類） 【中部小6年生献立】	こめ あぶら さとう ごま	牛乳 さば ぶたにく さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ はくさい たもぎだけ はるか	
	24金	メロンパン 牛乳 ポテトカップグラタン ^{はなやさい} 花野菜サラダ ミネストローネ ^{こめ} お米のムース	メロンパン じゃがいも でんぶん あぶら こむぎこ ドレッシング マーガリン おこめのムース さとう	牛乳 チーズ ベーコン とりにく	にんじん ほうれんそう コーン グリーンピース フロccoliー カリフラワー トマト たまねぎ	
箸を正しく持って上手に使おう	27月	ごはん 牛乳 ハムチーズサンドフライ ^き 切り昆布の煮物 ^{にもの} 白玉汁 ^{しらたまじる}	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ しらたまもち	牛乳 ソーセージ チーズ さつまあげ こんぶ あぶらあげ とりにく	こんにゃく いんげん ごぼう ほししいたけ ねぎ にんじん	
	28火	ごはん 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉のレモン煮 ^に じゃがいもの香り炒め ^{かお} キムチスープ お米のタルト ^{こめ} ≪6年生お楽しみ献立≫	こめ あぶら オリーブゆ でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも おこめのタルト	牛乳 とりにく わかめ ベーコン とうふ あさり ぶたにく	しもんじる にんにく パセリ にんじん チンゲンさい はくさいキムチ	

