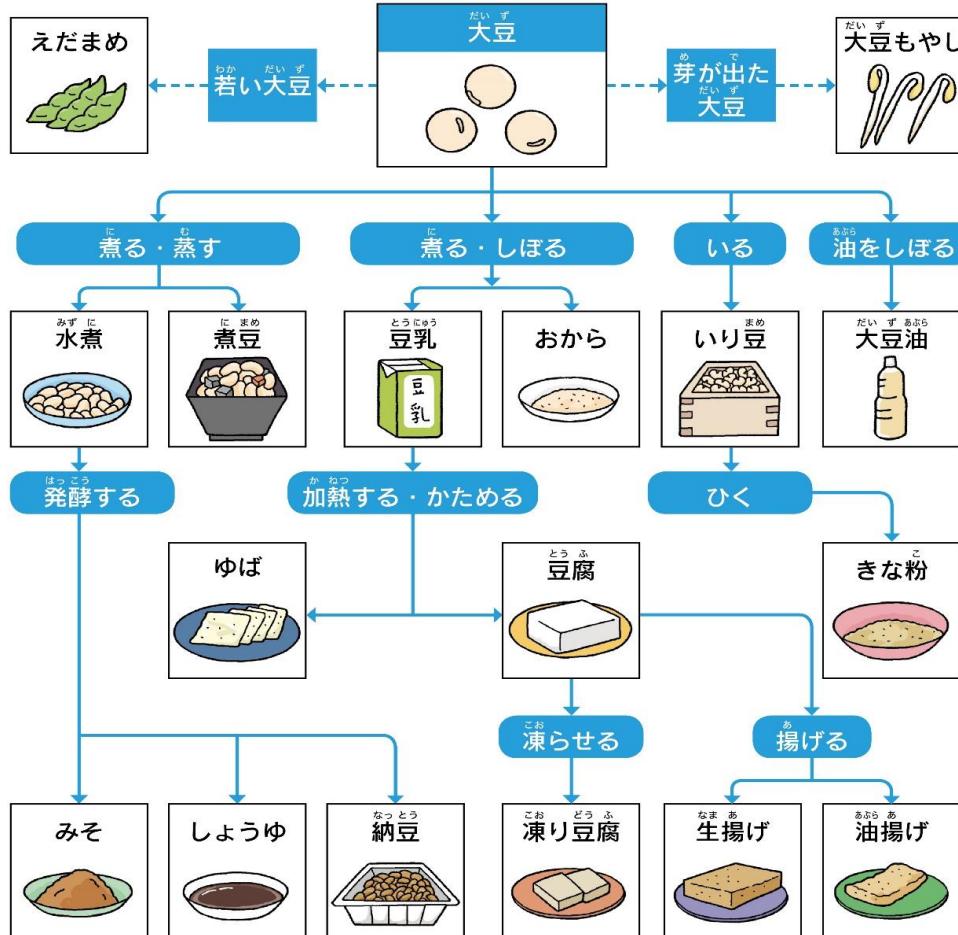


姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



注目の成分とは？

サポニン

大豆に含まれている苦みや渋みのもとで、抗酸化作用が強くガンを抑制する作用があると言われています。

イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間で骨粗しょう症を予防するなどはたらきがあります。

レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞のはたらきを活性化させ集中力や記憶力を高めるはたらきがあると言われています。

節分と大豆

節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている大豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

豆=「魔滅（まめつ）」という言葉に通じています。
「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら、
鬼に豆をぶつけて追い払います。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそ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
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
いろいろな大豆食品を知ろう	2月	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ きな粉入りポテトサラダ 沢煮椀	こめ さとう こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム きなこ ベーコン	にんじん ほうれんそう ねぎ コーン だいこん きゅうり グリンピース むきまめ たけのこ キャベツ	
	3火	ごはん 牛乳 いわし梅煮 洋風卵の花炒り 高野豆腐のみぞ汁 黒糖福豆 [節分献立]	こめ さとう こくとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし だいす おから みそ ベーコン こうやどうふ	にんじん こまつな うめ たまねぎ ごぼう コーン もやし むきまめ	
	4水	ビーンズカレー 牛乳 野菜のごまじょうゆ 豆乳プリン	こめ ジャガイモ あぶら ごま カレールー ごまあぶら とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず ささぎ とうにゅう ちくわ きなこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ むきまめ かぼちゃ キャベツ	
	5木	ごはん おみ漬け納豆 牛乳 米粉入りはるまき かみなり汁	こめ はるさめ こむぎこ こめこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう とうふ あぶらあげ ぶたにく	おみづけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ たけのこ ごぼう	西里
	6金	ごはん 牛乳 とり肉のみぞマヨネーズ焼き 切り大根のナポリ風 厚揚げのみぞ汁	こめ さとう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チキンハム あつあげ こんぶ	にんじん バセリ こまつな だいこん たまねぎ キャベツ	溝延
かぜに負けない食事をしよう	9月	玄米ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜炒め コーンしゅうまい ふのみぞ汁	こめ げんまい さとう こむぎこ でんぶん ふ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ	にんじん いんげん キャベツ メンマ コーン たまねぎ しめじ	
	10火	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソース プロッコリーのおかかあえ 豚汁 いちごヨーグルト [西部5・6年生献立]	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ ぶたにく とうふ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ねぎ だいこん カリフラワー ごぼう	
	12木	ごはん 牛乳 ウインナー卵まき おひたし ワンタンスープ(溝延・中部・南部・西部はチョコプリン)	こめ ワンタン ごまあぶら (チョコプリン)	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ぶたにく かんてん	ほうれんそう にんじん チングンサイ もやし コーン しいたけ ねぎ	
	13金	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草スープ (西里・北谷地はチョコプリン)	こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら (チョコプリン)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし コーン きゅうり しいたけ えのき	中部 南部 西部

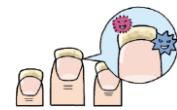
手がバイ菌の運び屋に!?



手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のためにせっけんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

★ つめを切ろう

つめと皮膚の間には多くの細菌がかくれています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



★ 清潔なハンカチやタオルでふいていますか？

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになります。でも、しっかり洗い、洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。

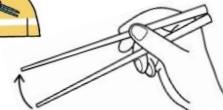


はしを正しく持って上手に使おう



給食で食べている様子を見ると、違う持ち方で器用にはさんで上手に食べている人もいます。でも正しい持ち方で食べることが大切です。少しづつ練習して直ていきましょう。

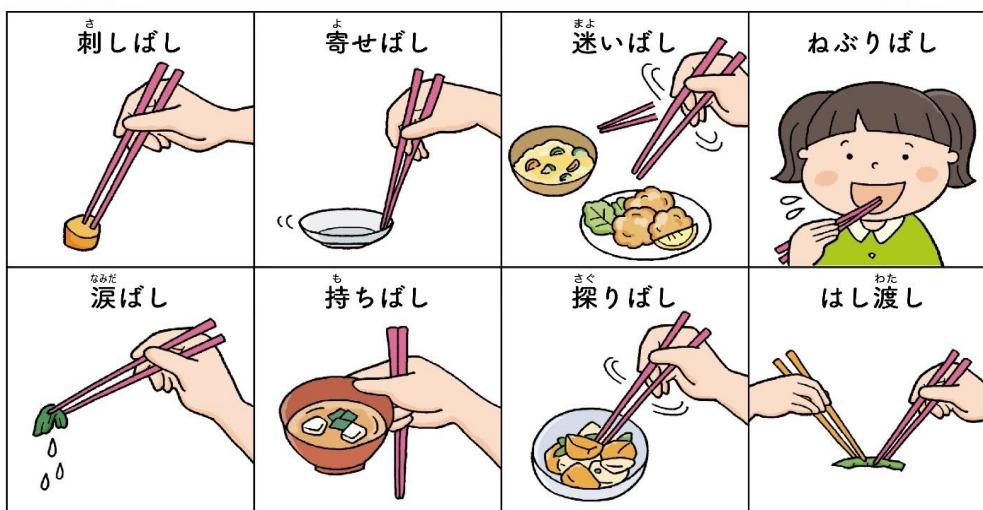
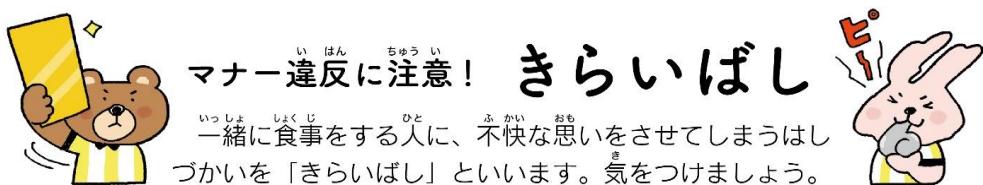
正しく持って豆がはさめるかな？



①えんぴつのように、はしを1本持ります。
(正しいえんぴつの持ち方で大事です。)

②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。
下のはしは動かしません。



ね ら い	日 ・ 曜	予定献立名 ねらいにそ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
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
箸を正しく持つて上手に使おう	16月	ごはん 牛乳 あじ香草フライ 磯香あえ なめこ汁	こめ パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ ちくわ とうふ みそ のり	ほうれんそう きゅうり もやし なめこ だいこん ねぎ	
	17火	ゆかりごはん 牛乳 ショウロンポウ かいそうサラダ 厚揚げの中華うま煮	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあけ いか あさり かいそう かんてん	しそ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい たけのこ しいたけ	
	18水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのごまかけ 白玉汁 お米のババロア [西里小6年生献立]	こめ さとう しらたま こま おこめのババロア	ぎゅうにゅう さば だいす とりにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	
	19木	ごはん 牛乳 とり肉の朝鮮やき ビーフン炒め 大根汁	こめ さとう ピーフン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ピーマン にんじん こまつな もやし たまねぎ だいこん	
	20金	ごはん 牛乳 ハムカツ ツナあえ ラビオリースープ 紅花若菜クッキー	こめ パンこ こむぎこ べにはなわかなクッキー あぶら	ぎゅうにゅう ハム ツナ とりにく ぶたにく	ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	
よくかんで食べよう	24火	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 ごぼうサラダ どさんこ汁	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ 油 だいすバター	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ ぶたにく きなこ	にんじん いんげん ごぼう きゅうり むきまめ コーン ねぎ メンマ もやし きくらげ にんにく	
	25水	ごはん 牛乳 笹かまのアサツユ緑茶天ぷら じゃが芋の香り炒め キムチスープ チョコクレープ [北谷地小6年生献立]	こめ こむぎこ こめこ ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら オリーブオイル チョコクレープ	ぎゅうにゅう ささかま ベーコン とうふ あさり ぶたにく	りょくちゃ パセリ にんじん チンゲンサイ にんにく コーン もやし はくさい	
	26木	大麦とひじきの五目ごはん 牛乳 肉だんご ごまあえ すまし汁 チーズ	こめ おおむぎ さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると とうふ	にんじん いんげん ごぼう もやし たまねぎ たもぎたけ	
	27金	バターパン 牛乳 コーンコロッケ 野菜サラダ ブラウンシチュー	バターパン こむぎこ パンこ じゃがいも ドレッシング だいすバター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ブロッコリー にんじん トマト コーン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	