

令和3年1月29日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香



節分は「季節の分かれ目」という意味で、2月の節分は立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して、日本の食を支えています。給食でも多用していますが、いろんな料理に簡単に取り入れることができる食材ですので、ぜひ御家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れてみてください。

大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」

の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使います。



☆リクエスト献立の実施☆

今月も、皆さんからいただいたリクエスト給食がたくさん登場します！複数票投票されたメニューもあれば、これも好きなのかと驚きのメニューもありました。こうしておいしかった、もう一度食べたいと思ってもらえるメニューがたくさん出ること、給食室一同、うれしい気持ちでいっぱいです。今年度もあと二か月、喜んでもらえるよう、気持ちを込めておいしい給食を提供します。

今月は以下の献立をだします！！

- ☆梅茶漬け
- ☆わかめとじゃこのごはん
- ☆ハヤシライス
- ☆親子丼
- ☆ガーリックトースト
- ☆いちご蒸しパン
- ☆塩ラーメン
- ☆みそラーメン
- ☆カレーうどん
- ☆魚のもみじ焼き
- ☆山賊焼き
- ☆ジャンボぎょうざ
- ☆海藻サラダ
- ☆パリパリサラダ
- ☆おひたし
- ☆のりの佃煮
- ☆せかいいちおいしいスープ

<給食費納入のお願い>

いつも給食運営に御協力いただき、ありがとうございます。2月5日（金）に今学期最後の給食費の引き落としがあります。（詳しくは別途配布いたしました【給食費最終口座振替について】をご覧ください。）

学校給食は、保護者の方々に納入いただいた給食費で食材費を購入し、運営しています。給食費のお支払いに滞りがあると、計画の回数を行うことができなくなってしまいます。御理解、御協力のほどよろしくお願いします。

