



2月給食だより

令和4年 1月 28日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

今年度もあと残り2か月となりました。寒い日が続きますが、風邪予防やウィルス対策のためにも、ていねいな手洗い・うがいを心がけましょう！また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活を心がけることが肝心です。

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

★保護者の皆様へ★

2月7日(月)が今年度の最終引き落とし日となります。学校から配布された給食費についてのプリントをご確認いただき、未納とならないよう入金をお願いします。

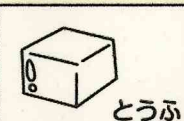
大豆のへんしんワイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつなげてみましょう。

①大豆と塩と麹を混ぜると、これにへんしん！
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。



②大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん！
ヒント：四角いものや丸いものがある。



③大豆を蒸して菌をつけて寝かせる、これにへんしん！
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。



④大豆と塩水と麹などを混ぜると、これにへんしん！
ヒント：和食に欠かせない調味料。



⑤大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん！
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。



⑥大豆を煎って粉にすると、これにへんしん！
ヒント：おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。



⑦大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん！
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。



⑧大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！
ヒント：給食でもよく使われている。



こたえ



- ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳
⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし



こんだてカレンダー 2月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。
※★印は6年生のリクエストメニューです♪

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
2月の旬の食材は、 ほうれん草、大根、 小松菜、カリフラ ワー、春菊、れんこ ん、サケ、イワシ、 いよかん、りんご、 みかん、はっさく などです。	ぎゅうにゅう おせきはん ★ クリスピーチキン★ こうはくあえ とうふとわかめの すましじる こうはくゼリー★	ぎゅうにゅう ガーリックトースト★ ハンガリアシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう いわしのかばやきどん やさいの おかかあえ★ さつまじる ふくまめ	ぎゅうにゅう ミモザピラフ しんじゃがとさけの クリームグラタン★ キャベツのスープ オレンジ
7日	8日	9日	10日	11日
ぎゅうにゅう きじまだいらむらの ごはん★ ハンバーグステーキ★ やさいソテー 大こんとわかめの みそしる★	ぎゅうにゅう ごはん ひじきふりかけ★ とりにくの うめみそやき★ のっぺいじる	ぎゅうにゅう やさいたっぷり しょうゆラーメン★ ジャンボぎょうざ★ あんにんどうふ★	ぎゅうにゅう いなりちらし ぶりとうふの みぞれに はつうまだんご (すんだあん)	けんこくきねんび 建国記念日 
14日	15日	16日	17日	18日
ぎゅうにゅう エクレアパン★ ホワイトクリーム シチュー ABCサラダ★	ぎゅうにゅう ごもくクッパ★ もやしのナムル★ だいがくいも★	ぎゅうにゅう スタミナ やきにくどん★ ちゅうかスープ バナナ★	ぎゅうにゅう パインパン★ まめのミート グラタン★ やさいたっぷりポトフ	ぎゅうにゅう そぼろもやしごはん★ ししゃもの パリパリあげ★ とうふの ちゅうかふうに
21日	22日	23日	24日	25日
ぎゅうにゅう ひじきごはん★ いかのレモン ソースかけ★ とんじる★	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくの ハーブやき★ はくさいと ベーコンのスープ フルーツポンチ★	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	にゅうさんきん いんりょう★ ミートドリア サケとはくさいの クリームシチュー タピオカ ミルクティーパフェ★	ぎゅうにゅう 五もくうどん★ ゆかりあえ★ カレーむしパン
28日				
ぎゅうにゅう チキンライスの ホワイトソースかけ ひゃくみピーズふう サラダ★ めだまのおやじ ゼリー★				



1日(火)…「開校記念日」お祝いこんだて

石原小学校の63歳のお祝いに、お赤飯を炊きます。
おかずとデザートは6年生のリクエストメニューにしました。

3日(木)…「節分(せつぶん)」こんだて

2月3日は節分です。冬から春へと移り変わる節目の日で、イワシの頭とヒラギの葉を玄関に飾り魔除けをします。豆を炒る時の火でイワシの頭を焼いて、その匂いで鬼を避けると言われています。昔は「立春」で1つ年をとると考えられていたので、その名残で自分の歳より一つ多く豆を食べるのが習わしです。

4日(金)…「立春(いっしゅん)」こんだて

「立春」に因んで、春を感じられる彩りのこんだてです。「ミモザピラフ」は、「ミモザ」という黄色い小さい花が沢山咲く、春の花をイメージしたピラフです。スープに使うキャベツも、冬のかたい葉っぱから春のやわらかい葉に移り変わり、春を感じられる野菜の一つです。

10日(木)…「初午(はつうま)」こんだて

昔は年の数え方と同じように、日にちも十二支で数えていました。「立春」が新しい年の始まりとされていたので、2月に入って初めての午の日が「初午」となります。この日に「稲荷神社の神様が舞い降りてきた」という言い伝えがあり、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神社はもともと食べ物の神様で、神様のお遣いのキツネが大好きな油揚げや、いなりずしをお供えして、一年の豊作や、家内安全、商売繁盛などを祈願する習わしがあります。給食では、この初午にちなんで、いなりずしのお揚げを使った「いなりちらし」と富山県の郷土料理の「初午だんご」を手作ります♪

24日(木)…「6年生を送る会」特別こんだて

この日の1・2校時に6年生の卒業をお祝いする集会があります。全校児童から、お世話になった6年生に向けて、感謝の気持ちを伝える会です。給食も6年生からのリクエストのデザートと、特別こんだてでお祝いします。



大豆から作られる食べ物

