

2月給食だより



お子さまと
いっしょに
よんでください
五泉市立五泉南小学校

節分

2月といえば節分！
2月の給食には、体
によい大豆を使った
給食がいくつか登場
します。うら面のこ
んだて表から探して
みてくださいね！



大豆アラカルト

良質のたんぱく質
畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがたっぷり。

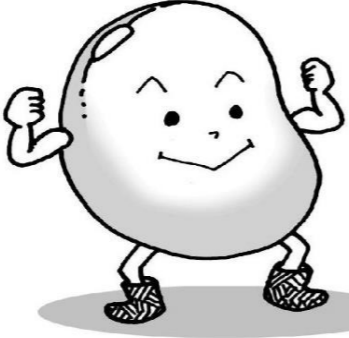
せんい
便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム
肉は体内のカルシウムを尿中にしやす。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役だつ。

動脈硬化を防ぐ
肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

老化を防ぐ
老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



【くき菜汁】

材料(約4人分)

・くき菜	80g	⇒2cm切り	・つきこんにやく	30g
・にんじん	30g	⇒半月切り	・煮干しだし汁	500cc
・ごぼう	20g	⇒ささがき切り	・みそ	大さじ2
・さといも	100g	⇒半月切り		
・うち豆	12g			
・油揚げ	20g	⇒うす切り		

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。

作り方

- 鍋にだし汁を入れて、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ①にうち豆、油揚げ、つきこんにやくを加えて煮る。
- ②にくき菜とさといもを入れて、煮る。
- 最後にみそを入れ、味を整えてできあがり。

※給食では、「大豆ペースト」を使い栄養と風味をプラスしています。

給食&朝ごはんレシピを掲載中！
ぜひ右のQRコードをご活用ください



にこサポ



五泉市こども課



できていますか？

正しい食事のマナー

みなさんは、正しいマナーで食事をしていますか？給食の時間は気を付けていても、お家ではどうでしょうか？学校と家庭、両方でできていないと正しい食事のマナーは身についていきません。ご家庭では、正しい食事の仕方が身につくまで、声掛けをお願いします。注意される方は、「うるさいなあ」と思うかもしれませんが、大人になったときに困らないための言葉だと思って、素直に聞いてもらえたらいいですね。

正しい食事のマナーチェック 1

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへ、感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。

正しい食事のマナーチェック 2

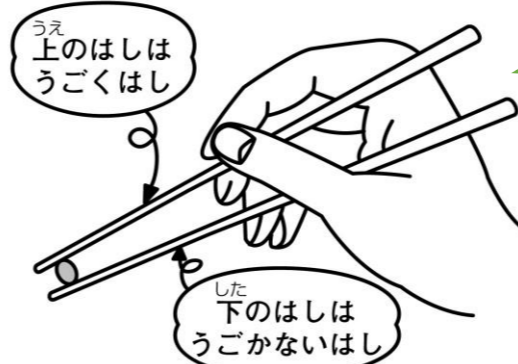
食器を正しく持ち、正しい姿勢で食事をしよう
姿勢を正して座り、両足は床につけます。しっかりと食器を持ち、テーブルにひじをつかずに食べましょう。

正しい食事のマナーチェック 3

はしを正しく持って食べよう
はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど様々な使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

知っていますか？

正しいはしの持ち方



ここにすきまができます。

上のはしは、えんぴつと同じ持ち方。

下のはしは、親指と人差し指の腹の部分で固定し、薬指の爪の横にあてます。

これは間違ったのはしの持ち方だよ

