

2月給食たより



**2月3日は
節分です!**



豆まきに加え、豆料理を食べ
て体の中から鬼を追い払い、病気に
負けない体をつくりましょう。

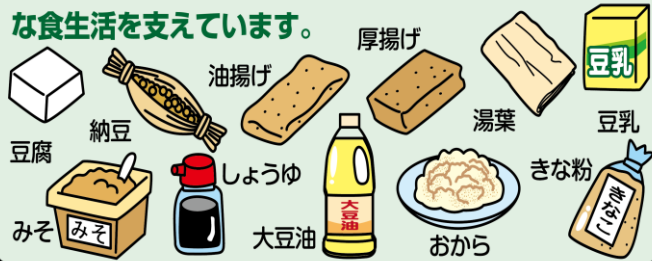
成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



☆お知らせ☆

2月は、リクエストアンケートを実施したのからメニューを組み合わせ、献立をたてました。楽しみにしててくださいね。



世界の料理を味わいました

1月は「様々な食文化を知ろう」ということで、全国学校給食週間では、福島県内の郷土料理が登場しました。他にも、世界の料理が登場しました。1月の献立表に詳細を載せましたが、実施した給食を紹介します。



クロアチア

ブーザラはクロアチア語でシチューを意味します。魚貝を煮込んだ料理なので給食では白身魚をトマトや野菜で煮ました。



ドイツ

ドイツ風ハンバーグ「フリカデレ」はパプリカやスパイスが入っているのが特徴です。ハンブルクはハンバーグの発祥の地ともいわれるそうです。



コスタリカ

豆や肉を使った料理が多く、家庭ではトマト煮込みが食べられることから、給食ではカレーのようにご飯にかけて食べるようにアレンジしました。



スペイン

スパニッシュオムレツはじゃがいもが入っているのが特徴です。スペイン料理に欠かせない食材のニンニクはスープに入れました。

