

2月分の給食【2/3(月)~2/28(金)】

2月10日(月)

だい す だい す せい ひん えい よう そ

大豆・大豆製品の栄養素

大豆からは、みそやしょうゆなどの調味料をはじめ、とうふ、納豆、油あげ、きな粉などの多くの大豆製品が作られています。

今日、使用した大豆製品は、一口がんもとしょうゆです。

大豆は、「豆の肉」といわれるよう、たんぱく質を多く含んでいます。また、ビタミン、ミネラルなども多いです。



きょうのこんだて

ぶたにくのねぎだれかけ
じゃがいもとやさいのにもの
ツナっぽいため
ごはん
ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひとくちがんも・けずりぶし・ツナ(かんづめ))

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・さとう・でんぶん・じゃがいも・サラダあぶら

み (おもにからだのちようしをととのえる)
ど しろねぎ・しょうが・はくさい・たまねぎ・
り にんじん・さんどまめ・だいこんば

クイズ6 「だいこんは、白い部分よりも葉のほうがカロテンという栄養素が多く含まれている。」○か×か?

①○

②×

土曜日、「親子クッキング」がありました。

親と子が、親同士が、そして、子ども同士が、またまた、よその親と子が、楽しくふれあうことができた「親子クッキング」でした。5年生と同じように、ご飯も鍋で炊きました。給食の「とうふハンバーグ」、1.2年生が作って全校で食べた「スイートポテト」も作りました。野菜もいもも、いっぱい食べました。心も満腹でした。



産地調べ

白ねぎ	愛知県	じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県
しょうが	高知県	はくさい	愛知県	だいこん葉(乾燥)	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①