



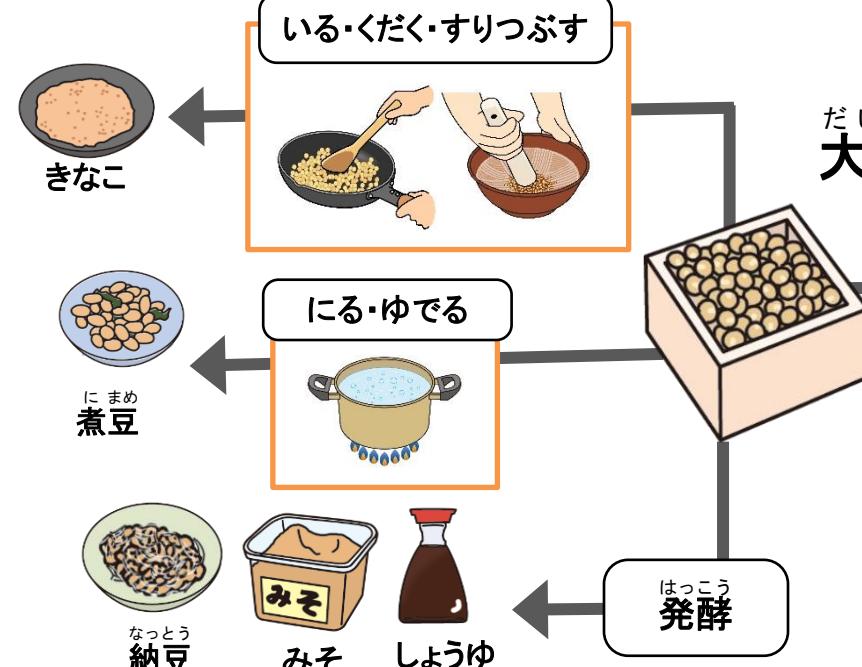
# 給食だより

2月号  
大阪市立堀江小学校  
令和6年 2月 1日

## 大豆について知ろう！

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、体をつくるもとになるたんぱく質の豊富な食べ物です。また、骨や歯、血液などに関係する無機質、体の調子を整えるビタミンなどの栄養素や、おなかの調子を整える食物せんいなども多くふくまれています。

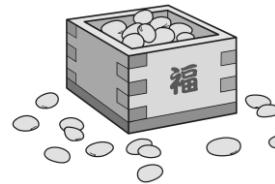
### いろいろな食品に大変身！



☆今月のもくひょう☆  
～食後の過ごし方を工夫しよう～



た た た  
食べてすぐにはげしく体を動かすと、おなかがおどろいて気分が悪くなることがあります。  
給食後は、本を読むなどして、少しの時間はゆっくり過ごすことを心がけましょう。



## 2月のこんだてより

こんげつとうじょう だいす だいすせいひん しょう こんだて  
今月登場する大豆や大豆製品を使用した献立

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| ついたち<br>1日 (木)<br>1月 1日 | もく<br>豚肉と干しういきのみそ煮【うすあげ・あかもそ】             |
| ふつか<br>2日 (金)<br>1月 2日  | きん<br>いり大豆<br>6日 (火)<br>みそ汁【豆乳・あかもそ・しろみそ】 |
| にち<br>22日 (木)<br>1月 22日 | もく<br>こまつな炊いたん【うすあげ】                      |
| にち<br>26日 (月)<br>1月 26日 | げつ<br>なにわうどん【うすあげ】                        |
| にち<br>27日 (火)<br>1月 27日 | か<br>ソフト黒豆<br>くろまめ                        |
| にち<br>28日 (水)<br>1月 28日 | すい<br>すき焼き煮【豆乳】                           |