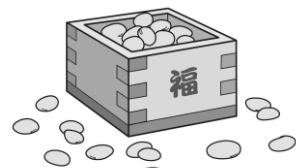




給食だより

2 月 号
大阪市立堀江小学校
令和 6 年 2 月 1 日



2月のこんだてより

こんげつとうじょう だいず だいずせいひん 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

- 1日（木）豚肉と干しずいきのみそ煮【うすあげ・あかみそ】
- 2日（金）いり大豆 6日（火）みそ汁【豆腐・あかみそ・しろみそ】
- 22日（木）こまつなの炊いたん【うすあげ】
- 26日（月）なにわうどん【うすあげ】 27日（火）ソフト黒豆
- 28日（水）すき焼き煮【豆腐】

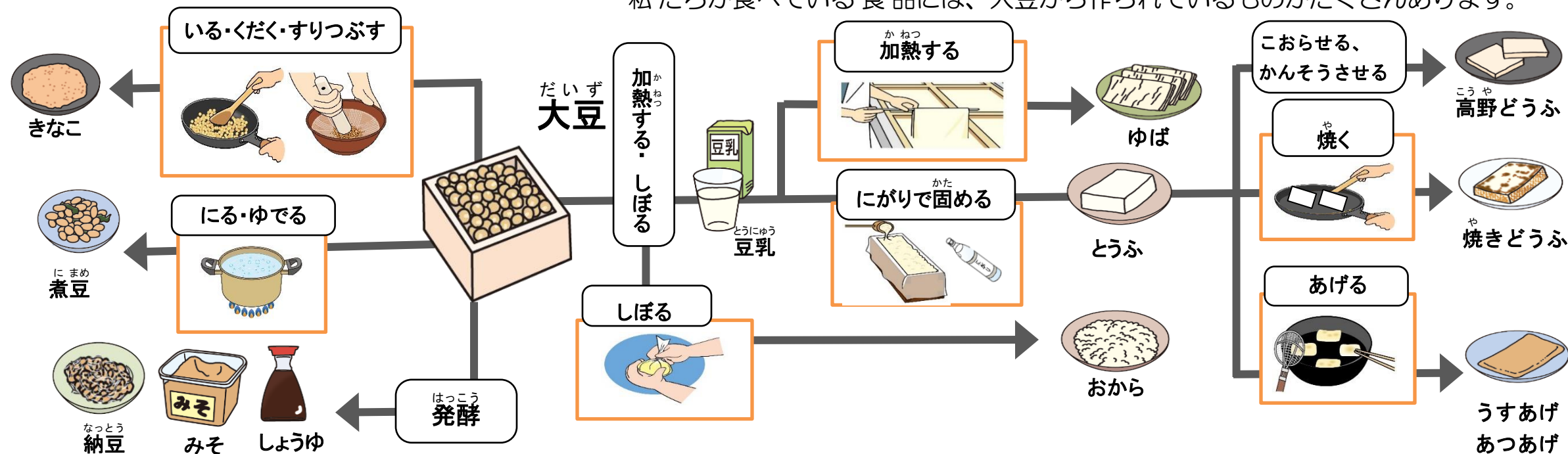
大豆について知ろう！

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！

私たちが食べている食品には、大豆から作られているものがたくさんあります。



☆今月のもくひょう☆

～食後の過ごし方を工夫しよう～



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。

