



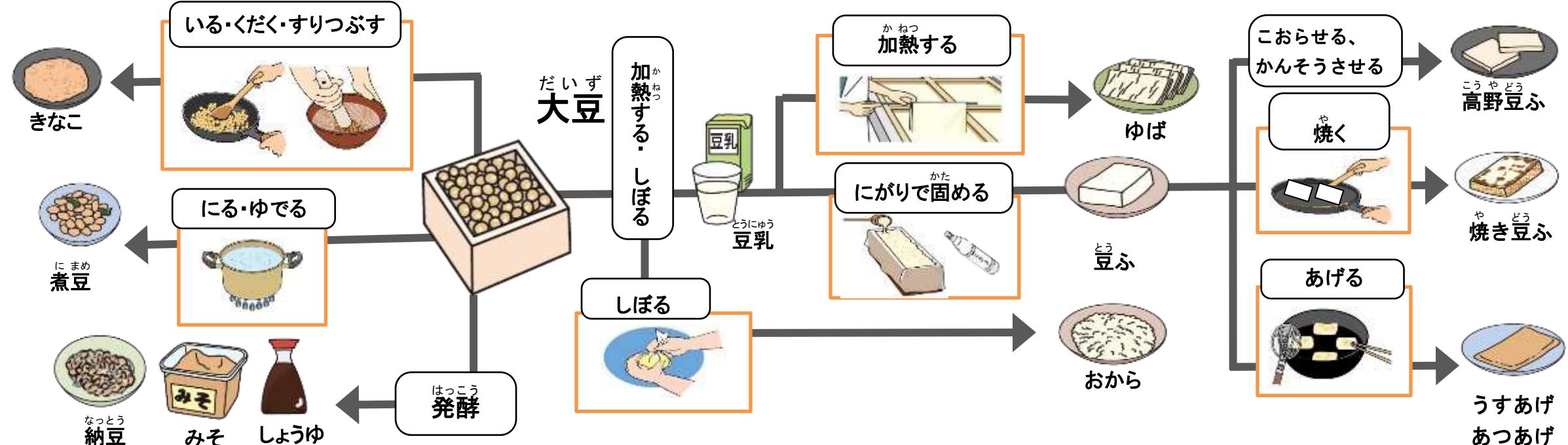
# 給食だより

2月号  
大阪市立堀江小学校  
令和8年 2月 2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。そのまま食べると苦みがあるため、昔からいろいろなものに加工されてきました。身近にあるしょうゆ、みそ、豆ふなどの原料として利用されます。

### 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～



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、少し本を読むなどして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

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| ふつか 2日 (月) いり大豆                  | げつ 3日 (火) とうふのスープ【豆ふ】      |
| ここのか 9日 (月) みそ汁【みそ】              | にち 18日 (水) みそ汁【豆ふ・うすあげ・みそ】 |
| にち 19日 (木) なにわうどん【うすあげ】          |                            |
| はつか 20日 (金) すき焼き煮【豆ふ】            |                            |
| にち 25日 (水) 豚肉と干しういきのみそ煮【うすあげ・みそ】 |                            |