



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



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

ふつか げつ 2日（月） いり大豆 3日（火） とうふのスープ【とうふ】

このか げつ 9日（月） みそ汁【みそ】 18日（水） みそ汁【とうふ・うすあげ・みそ】

19日（木） なにわうどん【うすあげ】

はつか 20日（金） すき焼き煮【とうふ】

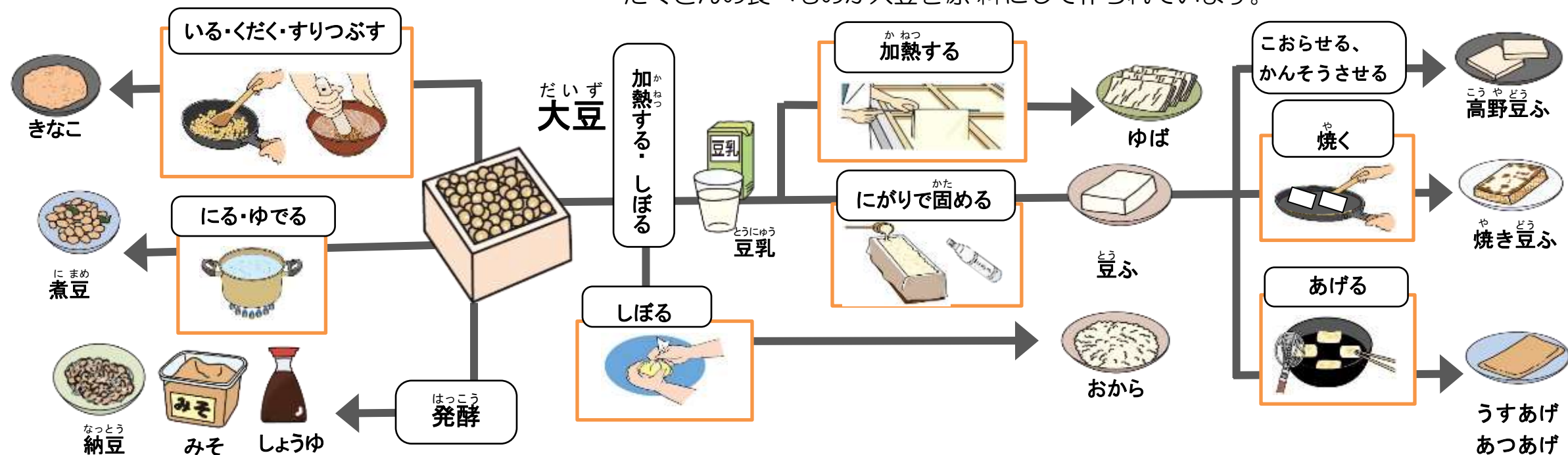
25日（水） 豚肉と干しずいきのみそ煮【うすあげ・みそ】

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、豆腐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！

たくさんの食べものが大豆を原料にして作られています。



☆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、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。

