

きゅうしょくだより 2月号

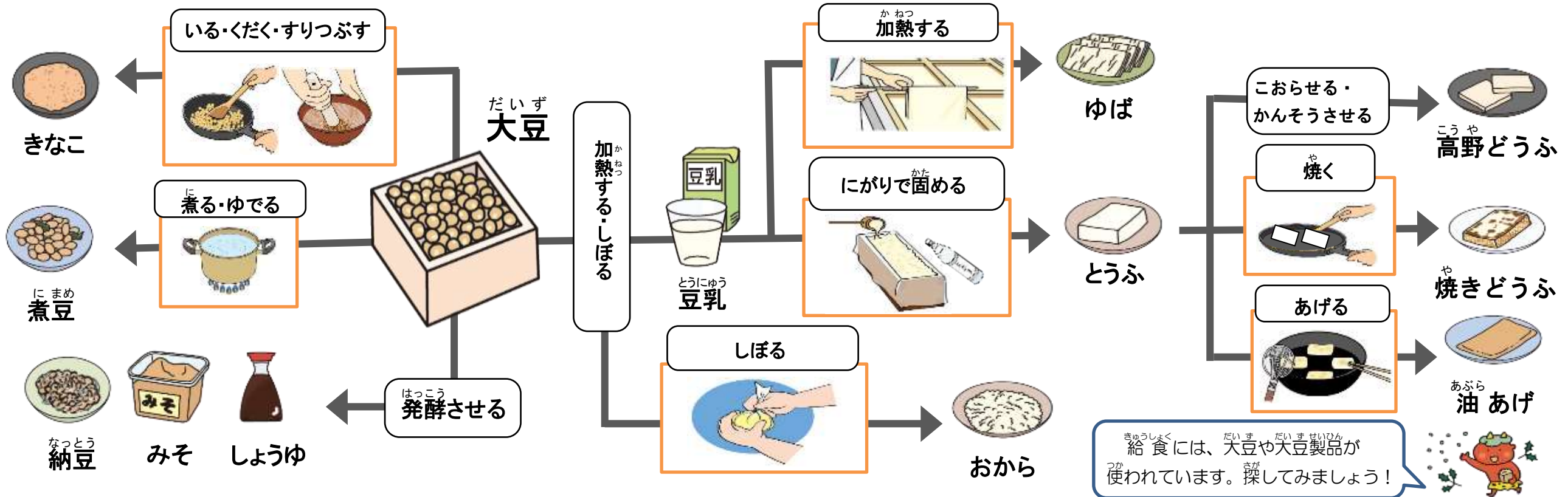
令和5(2023)年
大阪府立 小学校
城東区栄養教職員

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。



給食には、大豆や大豆製品が使われています。探してみましょう!

給食室からのお知らせ

★2月2日(木) 節分の行事献立

- ごはん
- 牛乳
- いわしのしょうがじょうゆかけ
- 含め煮
- いり大豆

節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうために、「鬼は外、福は内」と言って、豆まきをしたり、鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てたりする習慣もあります。

