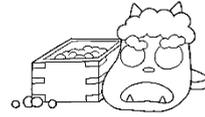


給食だより 2月号



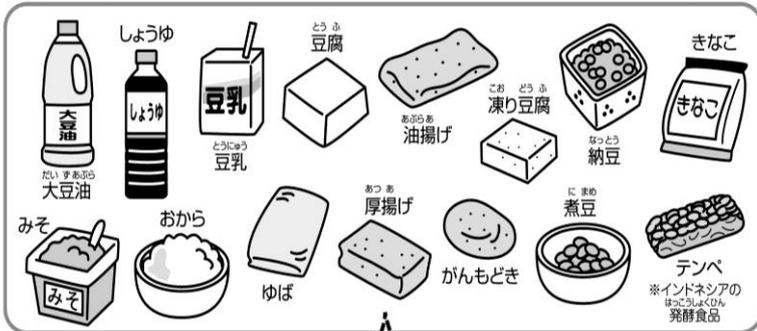
令和5年2月1日
北方学園 栄養教諭

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るう季節となっております。外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かして、病気に負けない体そして規則正しい生活習慣をつくりましょう！



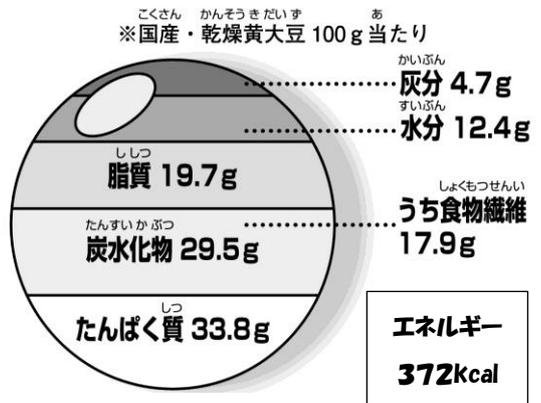
節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

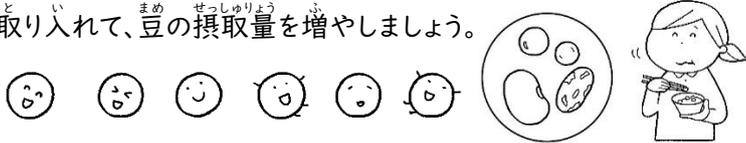
大豆に含まれる成分



【日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂) より】

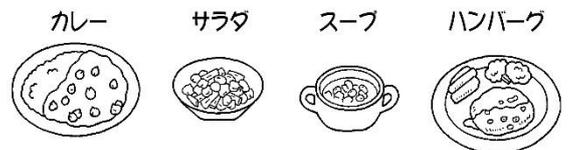
もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



いつもの料理に豆をプラス!

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。



感謝のお手紙をいただきました♡

開催中止となりましたが、12月末に予定していた「ありがとう集会」に向けて、調理員さんと給食事務の水田さんへ、中学3年生と小学6年生、5年生が日頃お世話になっている感謝の気持ちを込めた手紙をいただきました。心温まるメッセージがたくさん書いてあり、調理員さん、水田さんはとても喜んでいました。ありがとうございました。



【調理員さん5名と給食事務の水田さん】