



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん

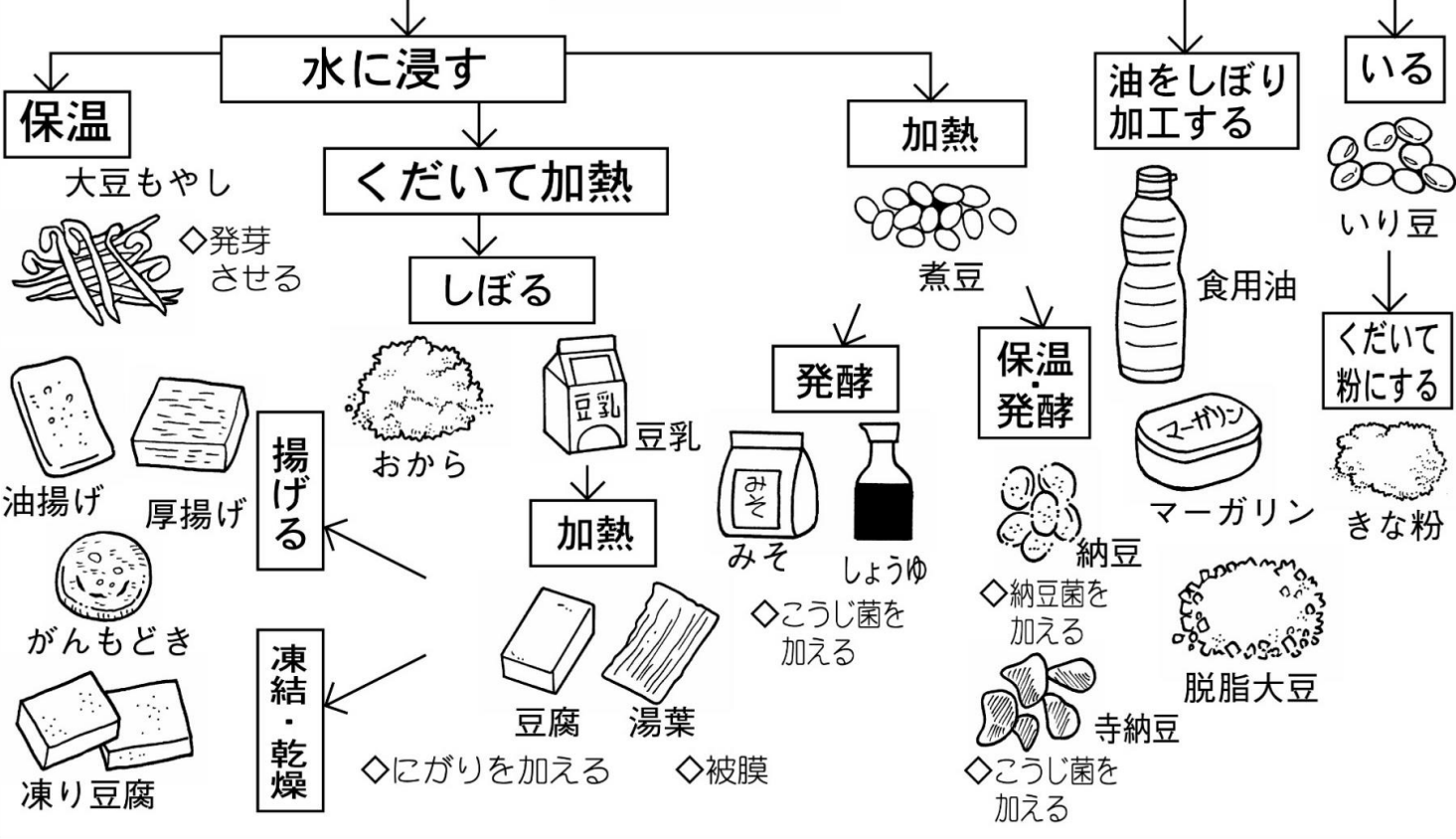


●じるしは、卵が入っています。□で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

今月の給食のテーマ 「丈夫な体を作ろう」

大豆からつくられる食べ物大集合!!

大豆

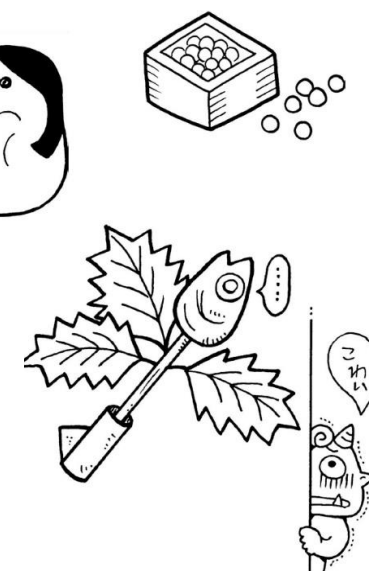


丈夫な体とは、栄養バランスが良い食事、適度な運動、質の良い睡眠がとても大切です。今月は植物性たんぱく質を多く含む大豆に注目しています。大豆はいろいろな食べ物に変身しているからです。どんな食品に変身しているか見てみましょう。



節分

節分は、立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いを払う意味があります。この日は、ほかにもひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、玄関にたてて邪気を払うという習慣もあります。



5	かいそうサラダ あげぎょうざ ごはん ポークビーンズ	6	りんごときつまいものサラダ さかなのピザやき くろまめきなこクリーム しょうパン あおなとコーンのスープ	7	なつとうあえ さしよくそばろどんのぐ むぎごはん さといものみそしる	8	ゆかりあえ さわらのたつたあげ ごはん ぶたじる	9	にしめ とりにくのみそマヨネーズやき ごはん ごまみそしる
---	-------------------------------------	---	--	---	---	---	-----------------------------------	---	--

振替休日

12	だいこんゆずなます レバーのごまケチャップ ごはん かぶのみそしる	13	フルーツあんぱん はるさめのあえもの むぎごはん ぱっぱうさい	14	きりぼしだいこんのちゅうかいいため エビカツ ごはん けんちんじる	15	ぼんかん ポテトサラダ ごはん ポーク&ビーンズカレー
----	--	----	--	----	--	----	--------------------------------------

19	イカのマリネ さけのごまやき ごはん コーンスープ	20	ほうれんそうのかつおあえ あつあげのそばろに ごはん ぎょうざスープ	21	おひたし さばのみそに むぎごはん こうやどらふのたまごどじ	22	れんこんのうめあえ さわらさいきょうやき ごはん はんぺんのすましじる	23	かつらがひらのぱんきサラダ ますだどりのゆずソースかけ わかめとごまのごはん ABCスープ
----	------------------------------------	----	---	----	---	----	--	----	--

26	いよかん きゃべつのあまずあえ ごはん ますだやさいたつぷりすきやき	27	きんぴらごぼう チーズコロッケ ごはん なめこじる	28	マカロニサラダ とりのてりやき むぎごはん ビーフンスープ	2月においしい海の生き物 いわし、ぶり、いか、かれい、ズワイガニ 節分といえば、魔除けを意味するいわしです。いわしは、塩焼き、煮物、つみれ汁など美味しい食べ方がたくさんあります。脳の血液をサラサラにしてくれます。		29	2月においしい海の生き物 いわし、ぶり、いか、かれい、ズワイガニ 節分といえば、魔除けを意味するいわしです。いわしは、塩焼き、煮物、つみれ汁など美味しい食べ方がたくさんあります。脳の血液をサラサラにしてくれます。
----	---	----	------------------------------------	----	--	--	--	----	--

～益田の食育の日～
21日(水)
・牛乳 ・麦ご飯
・さばのみそ煮 ・おひたし
・高野豆腐のたまごどじ
今月の益田の食育の日は、甘くておいしいほうれん草ときゃべつをおひたしにしました。また、益田市内の養鶏場で採卵された卵を使ったたまごどじです。高野豆腐のたまごどじには、美都町都茂で栽培されたしいたけも使っています。

～保小中連携献立～
26日(月)
・牛乳 ・ごはん
・きゃべつの甘酢あえ
・益田野菜たっぷりすきやき
・ぼんかん
今月の保小中連携献立は、旬の野菜をふんだんに使った益田野菜たっぷりすき焼きです。その名の通り、大根や白菜、春菊、ねぎ、しいたけなどたっぷり使っています。夜気温が下がると、野菜は自分の身を守るようになります。それが冬野菜のおいしさとなります。

納豆のねばねばパワー

蒸した大豆に納豆菌を付けて発酵させると納豆になります。発酵することで、消化が良くなり、大豆の栄養を吸収しやすくなります。また、ビタミンKが増えたり、お腹の調子を整えたり、病気から体を守る力が増えたりします。

大豆は、体の中で作る事が出来ないリジンという栄養をたくさん含んでいます。また、主食である米は、リジンが少ないので、大豆と一緒に食べると栄養バランスが良くなります。

美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページへ所属で探す「教育委員会美都分室」

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。