



給食だより

川本南小学校
H28年2月

2月3日は節分、そして4日は立春です。暦のうえでは、春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、病気に負けないように毎日の食生活を大切に、好き嫌いせず丈夫な体をつくりましょう。規則正しい生活を心がけ、食事、運動、休養に心がけましょう。



福は内 鬼は外！

節分には、力いっぱい「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。



豆を積極的に食べましょう！

昔に比べると、豆の消費量は少なくなっています。

豆には、① 脂肪の取りすぎを防ぐ。

② 不足しがちなビタミンをおぎなう。

③ 食物繊維の不足をおぎなう、

などといった効果があります。豆を調理するのは、面倒だと思われがちですが、茹でたものや缶詰も売っていますので、スープや煮物など手軽に作ってみましょう。

豆は元気成分の宝庫です！

大豆は畑の肉、たんぱく質ばっちりです。

たんぱく質は体を作る大切な栄養です。育ちざかりの子供に欠かせません。

鉄分・カルシウムがしっかりとれます！

成長に欠かせないミネラルがしっかりとれます。

強い歯と元気な血液を作ります。



畑の肉



2月の節分にちなんで・・・ 人気の「ソイどん」レシピ



材料 1人分

大豆（ゆで・水煮）	20 g
豚ひき肉	30 g
ベーコン	5 g
しゅんぎく	4 g
カレールウ	2 g
カレー粉	0.2 g
しょうゆ	5 g
みりん	3 g
三温糖	3 g
水	10 g

- ① ベーコンをからいりし、油を出します。
- ② 豚肉をいため、色が全部変わったら、しゅんぎくを入れていためます。
- ③ 水分をはかって入れ、アクをとり、大豆を入れます。
- ④ 三温糖、しょうゆ、みりんを入れます。
- ⑤ 煮ついたら、カレールウ、カレー粉を入れてできあがりです。

ごはんのにのせて、いただきます。



クイズ

落花生（らっかせい）



落花生は花が咲いたあとにできますが、

どうやって実は大きくなるのでしょうか？

- ① ねっこのがびて、その先が大きくなる。
- ② 茎が土の中にもぐって、その先に大きくなる。
- ③ つたが上に伸びて、その先が大きくなる。

こたえは ②

落花生の育ち方は不思議で、地上で花が咲いた後、そこから垂れ下がった茎が土の中に入り、さやが大きくなります。さやの中に、普通は2個の実ができます。日本で落花生の生産量が多いのは千葉県で、実はたくさんの栄養があり、ここから油もとれます。

さやのまま炒って仕上げた殻つきの落花生はよく食べられていますが、掘りたてまたは乾燥した落花生を塩で味付けしてゆでる、ゆで落花生も食べられています。

2月3日の節分に落花生をまく地域もあり、寒い地域では雪の中にまいたあと、拾って食べやすいというメリットもあるようです。

