

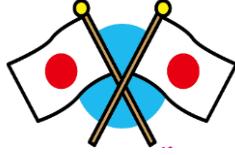


令和8年2月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

天皇誕生日

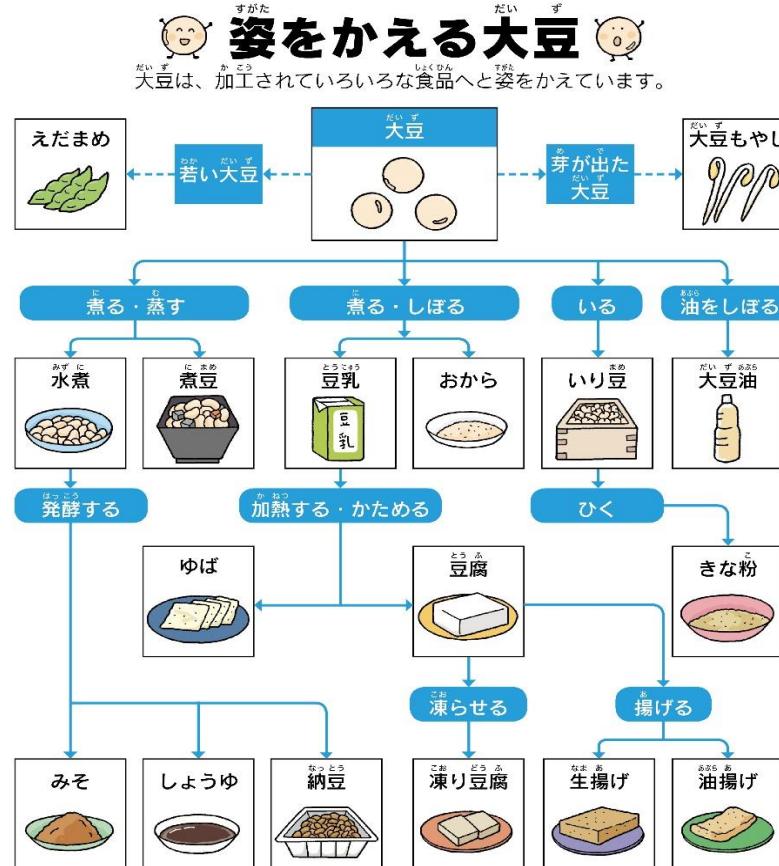


平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	634kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	摂取エネルギーの28.9%

た 食べものの3つの働き

あか 赤	おもにからだを つくる食品 <small>しょくひん</small>
ま 黄	おもに熱や力の もとになる食品 <small>ねつ ちから しょくいん</small>
みどり 緑	おもにからだの調子を ととのえる食品 <small>ちょうし しょくひん</small>



2月給食だより

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えるようとしていますが、まだまた寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

大豆のよさを見直そう!

せつしん まめ つか だいす にほん ある りょう しきさい ひと からだ
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになると「たんぱく質」を豊富に含むことから「畣の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

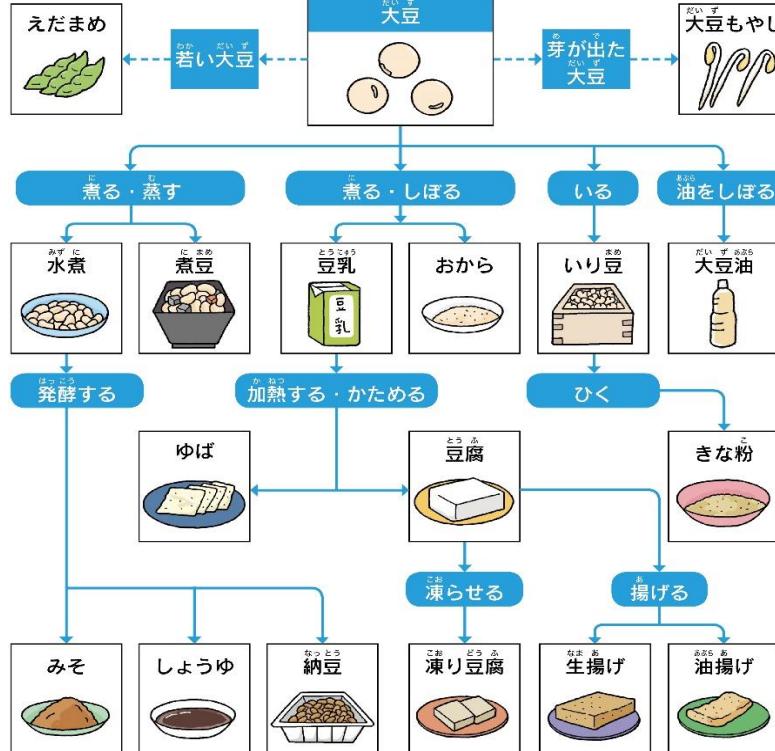
- ひんけつ よ ぼう
●鉄 ……貧血予防
 じょう ぶ ねわ
●カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
 ビーツ
●ビタミンB1 ……疲労回復効果
 しょくもむせん い
 べん び よ ぼう

だい す
●大豆イソフラボン
 こつ そ しゃう よ ぼう
 ……骨粗しあう症予防
 とう
●オリゴ糖 ……便秘予防
 こうさん か よう
●サポニン ……抗酸化作用※
 どうあくこう か よ ぼう
●レシチン ……動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から病(病気)を追い出そう!

すがた 姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



日本で食べられている まめ豆



やさい たまご 野菜として食べる豆

かんじゅくまえ わか み た 完熟前の若い実を食べる



材料(1人分)

- | | |
|----------|-----|
| 豚肉(薄切り) | 45g |
| 白菜キムチ | 15g |
| たくあん | 15g |
| にんじん | 15g |
| たまねぎ | 25g |
| 青ねぎ | 5g |
| 料理酒 | 2g |
| こいくちしょうゆ | 3g |

キムタク井

作り方

- ①豚肉は一口大、白菜キムチとたくあんは刻む。
にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚肉に酒をふって炒め、にんじん、玉ねぎを加える。
- ③②に、青ねぎ、しょうゆ、たくあん、キムチを加えて、仕上げる。
- ④炊いたごはんに混ぜ込んで完成！

*キムチ、たくあんによって味が変わるので、お好みで調味料を調節してください。