

# きゅうしょくだより



平成30年度  
2月号

春日部市立牛島小学校

おうちの人と一緒によみましょう

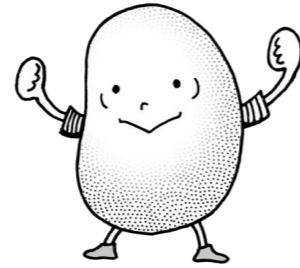
2月になりました。まだまだ寒い日が続きますが、梅の開花も各地で聞かれるようになるころです。学校では、これまでの学習や活動の総仕上げに取りかかる時期です。

春はもうそこまで来ています。食事前の手洗い、うがいを忘れずに行い、しっかり1日3回の食事をとり、元気に過ごしましょう。

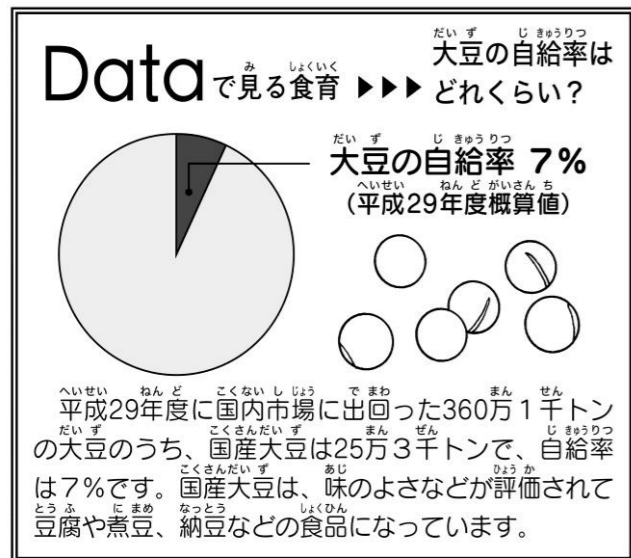


## 小さな体に大きな力! ... 豆

大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものが豆腐です。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品をさがしてみましょう。



(2月20日の食育の日の献立の「そぼろ納豆」の”納豆”は大豆製品です)



出典: ©少年写真新聞社2019

## いろいろな豆をたべよう!

豆は、世界中で食べられていてたくさん種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。



## バイキング給食は 主食・主菜・副菜をそろえて楽しもう!

6年間、給食を楽しみにしてくれた6年生のみなさんに最後の良い思い出になるよう、《卒業バイキング給食》を実施予定です。15日が1組、22日が2組、26日が3組の予定です。楽しい時間が過ごせるよう、健康に注意して楽しみにしてください。

### 楽しく健康に食べよう! バイキング給食

- バ** ランス考え料理を選ぼう!
- イ** つも頭に「主食・主菜・副菜」のイメージを。
- キ** れいに色どりよく盛りつけてね!
- ン** ~と迷ったら、一度列から外れましょう。
- グ** ッドなチョイスで楽しく健康!



### ~給食委員会活動報告~

1月24日から30日の「全国学校給食週間」に給食委員会で作成したポスターと、給食室で実際に使用している器具を展示しました。大きな器具に実際に触れてみて、その大きさや重さにおどろくとともに、調理員さんの苦勞も感じた1週間でした。いつも愛情込めて作ってくださる調理員さんに感謝して、残さずいただきます。

