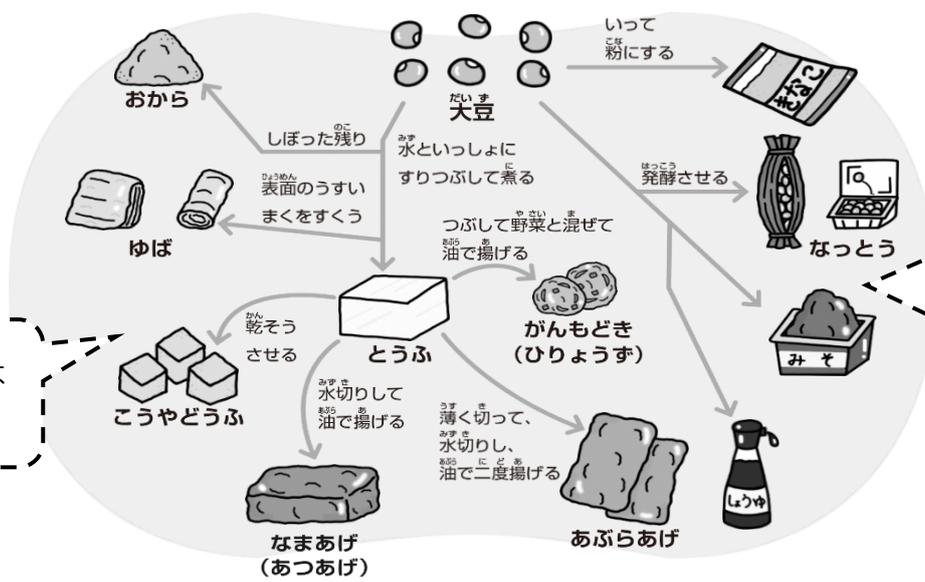


# 2月給食だより

節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さは続きます。毎日のバランスの良い食事で、風邪やインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

## 大豆と大豆製品

「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉があるように、日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。これは豆が栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。豆のままではなく、さまざまな製品に加工して食べられています。



毎日の食事で大豆製品を探してみよう!

知っているものはあるかな?

### <今月の給食よ!>

・3日 節分献立  
いわしの頭を 柎の枝にさした「やいかがし」を玄關に飾る風習があります。給食では、「いわしのかば焼き丼」と、豆まきで使う大豆を揚げてきなこをまぶした「きなこ豆」が登場します。

・4日 ブックメニュー①  
読書旬間に合わせたブックメニューです。「ルルとララのフレンチトースト」に登場する、オレンジジュースを使ったフレンチトーストです。

・13日 バレンタイン・ブックメニュー②  
「ルルとララのガトーショコラ」に登場するガトーショコラをアレンジして、給食室でチョコレートケーキを作ります。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。  
お楽しみに!

### みそ汁で日本一周!

節分の豆まきで使われる大豆。その大豆から作られるみそを使ったみそ汁は、日本の代表的な料理です。日本には、郷土料理として食べられているみそ汁があります。今月の給食で出るみそ汁を紹介します。

- 新潟県 スキー汁**  
真をスキーに関連した物に見立てたみそ汁です。
- 茨城県 お事汁**  
こと始めに無病息災を願って食べるみそ汁です。
- 奈良県 飛鳥汁**  
昔、貴族の中で食べられていた牛乳を使ったみそ汁です。
- 沖縄県 イナムチ**  
豚肉やかまぼこを使ったみそ汁です。お祝いのときに食べます。
- 埼玉県 真汁**  
すりつぶした大豆(真)が入ったみそ汁です。