

2月 給食だより



令和6年1月30日
高岡市立国吉義務教育学校

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。

いつもの料理に豆をプラス!

豆は、いろいろな料理に合います。気軽に取り入れてみませんか。



豆を刻んだり、細かくしたりすることで
苦手な人も食べやすくなりますよ。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか?よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



だいず 大豆クイズ

この中で大豆からできる食べ物はどれでしょう。大豆からできる食べ物には●、大豆からできないものには○をつけてみよう。

豆腐



もやし



牛乳



フライドポテト



枝豆



油揚げ



豆乳



大豆はたんぱく質が豊富で、いろいろな調理加工をされ食べられています。給食でも様々な大豆製品を取り入れたメニューがでています。探してみてくださいね。

○ (大豆からできない食べ物): 牛乳、フライドポテト
● (大豆からできる食べ物): 豆腐、枝豆、油揚げ、もやし、豆乳