

給食だより2月

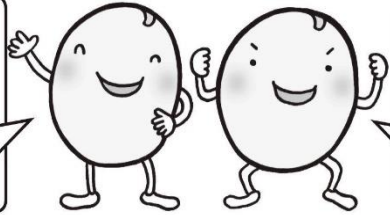


令和3年2月
新井北小学校

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。インフルエンザやかぜの流行も心配されます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

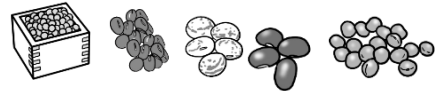
節分です! 大豆のひみつ

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

「まめ」いろいろ♪



【だいず】 【あずき】 【いんげんまめ】 【えんどうまめ】

大豆から作られる食べ物大集合



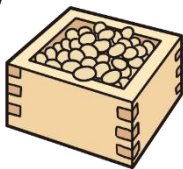
カレーポテトビーンズ 2月の献立から

材料(4人分)

乾燥大豆	30g
片栗粉	大さじ1
じゃがいも	2個
揚げ油	適量
カレー粉	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
水	小さじ2

- ①乾燥大豆は、前日から水で戻しておく。
- ②①の水気を切り、片栗粉をまぶして低温の油で揚げる。
- ③じゃがいもは、さいの目切りにして水にさらす。
- ④②の水気をよく拭き取り、油で素揚げする。
- ⑤鍋にAを煮立て、③と④を入れてからめる。

節分豆知識



福豆

節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだと言われています。豆まきの後、年の数だけ大豆を食べて、1年の健康を祈ります。

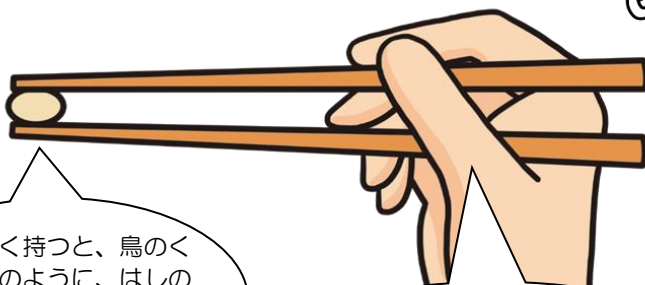


いわしの頭とひいらぎ

ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、いわしの臭いで鬼を追い払います。

正しくはしを持って豆を食べよう!

正しいはしの持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持ちます。

正しく持つと、鳥のくちばしのように、はしの先がそろって上手に食べ物がつかめます。

下のはしは、親指の根元ではさみ、動かしません。

8日(月) 和食の日

「東京都」

妙高市は、東京都板橋区とフレンドシップ協定を結び、交流を深めています。

そこで、東京都にちなんだ給食をいただきます。



19日(金) ミョーコーさん給食

妙高の寒い冬を乗り切るために「酒かす」と「かんずり」を使った「かす汁かんずり風味」をいただきます。

