

2月 きゅうしょくたより



<へいきん> エネルギー639Kcal たんぱくしつ26.4g ししつ21.0g

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<p>2月と3月は、6年生のリクエストメニューをたくさん出します！ 自分の好きなメニューはあるかな？探してみよう！</p> <p>2月3日 節分</p> <p>節分は、「鬼は外、福は内」と声をだしながら、大豆をいった「福豆」をまいて、鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、1年の健康や無事を願います。</p> <p>鬼は〜外！ 福は〜内！</p>				<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ふりかけ ぶたすきやきに いものこじる せつぶんまめ <p>節分の日には、福豆を年齢の数だけ食べると、その年は無事に過ごせると言われています。</p>
<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん アジフライ つけあわせおんやさい なめこのみそしる 	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐どん はるさめスープ ★アセロラゼリー 	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さけのみそやき ★きんぴらこぼろ ほうれんそうととうふのみそしる 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> コーヒーロール チーズオムレツ スパゲティソーテー ポトフ 	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん おでん にくしゅうまい きのこやさしいため
<p>なめこのヌルヌルに含まれるペクチンは、鼻などの粘膜を保護し、かぜを予防します。</p>	<p>麻婆豆腐は、辛い中華料理ですが、給食では辛さを少し抑えて、食べやすくしています。</p>	<p>ごぼうは食物せんいがたっぷり！腸内環境を整えてくれます。</p>	<p>ポトフは、ソーセージや野菜などをじっくり煮込んだフランスの家庭料理です。</p>	<p>おでんは、いろいろな具材を煮込むので、相乗効果で、さらにおいしくなります。</p>
<p>11日 建国記念の日</p>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> ★キムチチャーハン ふっくらにくだんご ワンタンスープ <p>「雲香」とかいて「ワンタン」と読みます。つるんとして食べやすい食材です。</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あつあげとぶたにくのみそいため わかめのみそしる みかん <p>日本人が昔から食べてきた「みそ」は、大豆を発酵させるてつく栄養価の高い食品です。</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ★タンメン だいこんとみかんのフレンチサラダ はらじゅくドック <p>バレンタインデーは、日本では夫婦の日として、チョコにメッセージを添えて送る日でした。</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのうめに うのはないりに えのきとたまねぎのみそしる <p>卵の花は、大豆から豆乳をしぼったあとに残るもので、栄養豊富な食材です。</p>
<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー ふくじんづけ ★フルーツポンチ 	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん メンチカツ ハムとブロッコリーのいためもの はなふのすましじる 	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのしおこうじやき わふうホットサラダ さつまじる 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこパン チーズインハンバーグ おんやさい シチュー 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん てりやきチキン すきこんぶのいために はくさいのみそしる <p>*牛乳は毎日つきます。 *材料の都合で献立の変更があります。</p>
<p>カレーの香辛料には、食欲を増進させる働きがあります。香りで食欲がわいてきます。</p>	<p>麩は、小麦粉のグルテンを焼いて作ります。たんぱく質がたっぷりです。</p>	<p>大根は、生で食べると辛みが強いですが、煮ると甘みがまします。</p>	<p>野菜に多いビタミンA、Cはかぜの予防に役立ちます。しっかり食べてかぜを予防しましょう。</p>	<p>白菜は、100枚もの葉がぎっしり。なべや漬けもの、炒めものにも使える便利な野菜です。</p>
<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのたつたあげ ピーナッツあえ キャベツとこうやとうふのみそしる 	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> スタミナどん もやしのサラダ だいこんのみそしる ★みかんのゼリー 	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのたために しめじのみそしる 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> たぬきうどん ★ブロッコリーのサラダ ヨーグルト ★こくとうパン 	<p>*牛乳は毎日つきます。 *材料の都合で献立の変更があります。</p>
<p>高野豆腐は、豆腐を凍結・低温熟成させ、乾燥させた食材です。</p>	<p>豚肉は、たんぱく質が豊富で、ビタミンもたくさん含まれます。</p>	<p>大根を干して作る切り干し大根。干すとカルシウムや鉄分ビタミン、食物せんいが多くなるよ。</p>	<p>天かすがのつたたぬきうどんは、天ぷらの種を抜いた「種抜きうどん」から名付けられたと言われています。</p>	

6年生リクエストメニューランキング

- 1位 コーヒー牛乳
- 2位 キムチチャーハン
- 3位 揚げパン
- 4位 フルーツポンチ
- 5位 タンメン

リクエストの多かったメニューは、2月か3月の給食で出す予定です！



朝ごはんを食べて、寒さを負けない体づくりを！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態です。体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

