



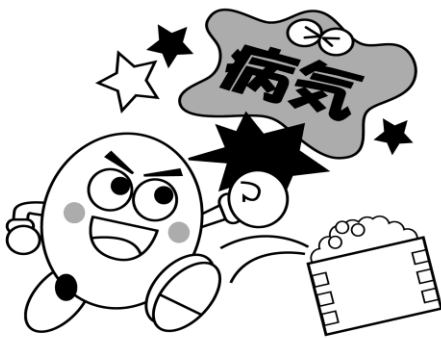
給食だより

愛川町立
高峰小学校

平成29年2月2日

節分・立春と春をむかえる行事が続きますが、1年中でいちばん寒さの厳しい時季です。

「うがい・手洗いと十分な栄養・睡眠」を心がけかぜをひかないように気をつけましょう。



大豆.....

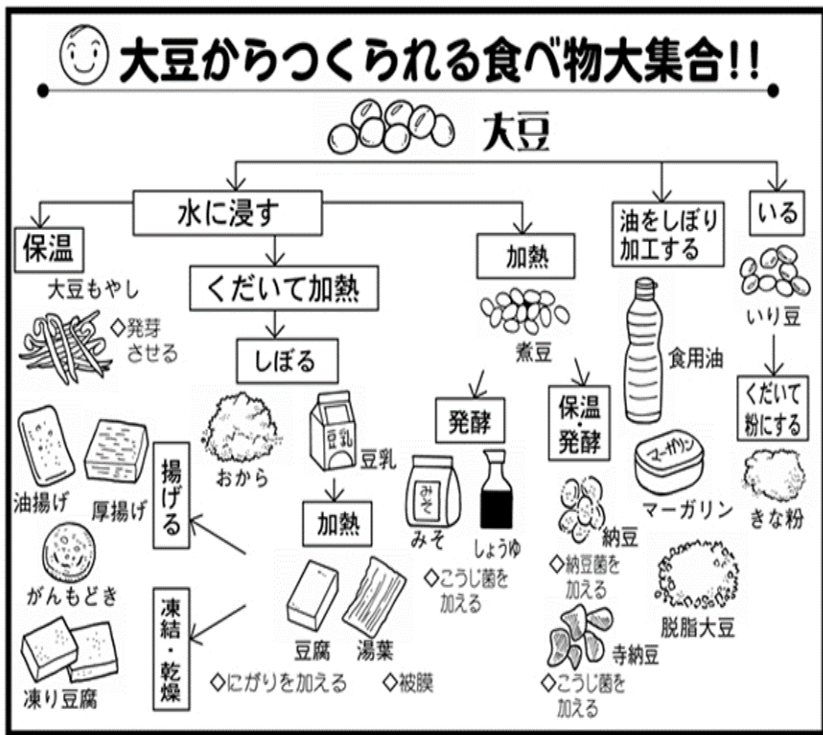
給食では、2月3日(金)に
福豆を出します。

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。



★ 大豆でできている大豆製品 いくつか知ってるかな？



大豆製品の「おとうふ」は、なぜ「豆腐」と書くの？



「豆腐」は、日本の代表的な食べ物ですが、もとは中国から伝わったものです。「腐」という漢字は中国では、「くさる」という意味ではなく「液体でも個体でもないようなプルプルしたもの」といった意味で使われます。このことから「豆腐」と言われるようになったそうです。

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ビタミン・C 皮膚や鼻のなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ごはん めん類 いも類 はちみつなど

にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

<献立の変更>

2月28日(火)(6年生お別れ会)

縦割りのグループで給食を食べる「なかよし給食」です。

パンと飲みものの変更があります。お楽しみに...

<おしらせ>

1月は茨城県産の白菜と千葉県産のさつまいもの放射性物質濃度検査を実施しました。検査の結果、放射性物質の濃度は、測定下限値未満でした。

地産地消

2月は、13・15・21・27日に愛川町産の長ねぎを使います。

給食費引き落とし日

* 2月8日 * (水)

引き落としができるようご協力よろしくお願ひします。

