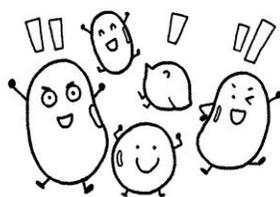


2月 給食だより

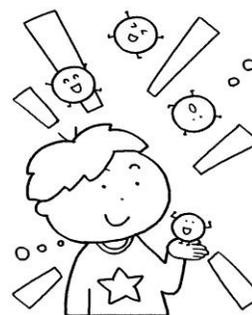


令和4年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和5年2月1日

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



大豆のすごいパワー！

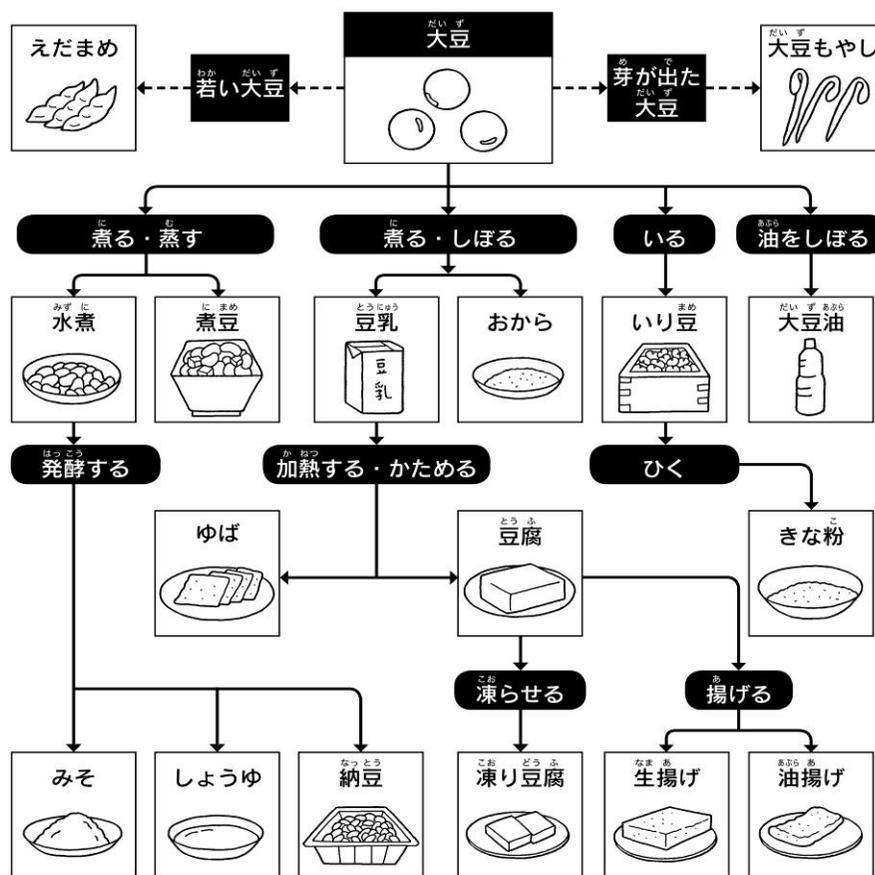


大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。

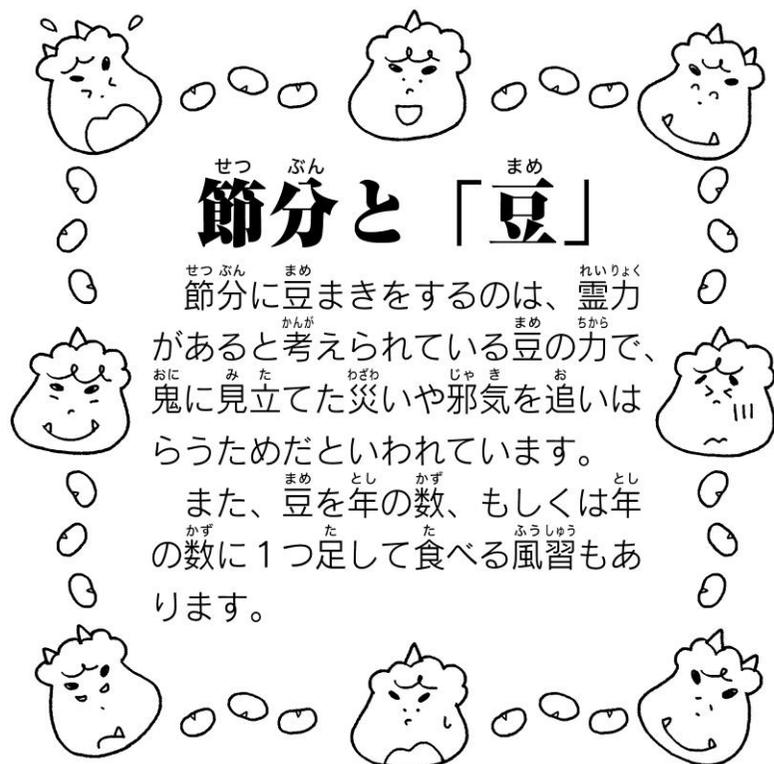


大豆レンジャー



にがつみっか
2月3日

せつぶん
節分



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はら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。

給食使用予定食材 産地表 (2月)

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉
にんにく	青森	こまつな	千葉、茨城	ごぼう	青森
キャベツ	千葉、愛知	しめじ	長野	みかん	佐賀
にんじん	千葉	きゅうり	千葉、茨城	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	千葉	とりにく	岩手

みなさんが好きな「大豆のなかま」は、どれですか??

