



2月給食だより



令和4年 2月号
那珂川町学校給食センター

2月4日は立春です。暦の上ではもうすぐ春を迎えようとしています。寒い日はまだまだ続きます。新型コロナウイルス感染症の予防にも引き続き気を引きしめていかなければなりません。給食の時間においても、食べる前の丁寧な手洗いや教室の換気、距離を保つための給食準備、食べる時以外のマスクの着用など、自分も周りの人も気持ちよく過ごせるように、もう一度確認しましょう。



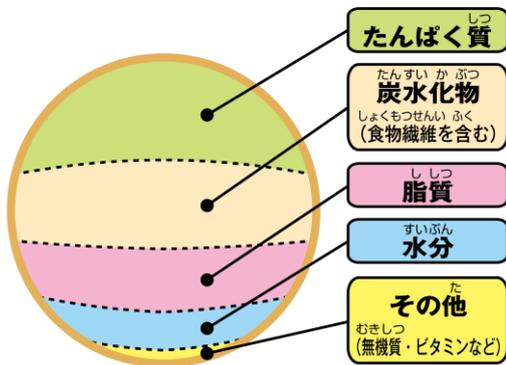
2月4日 節分

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分

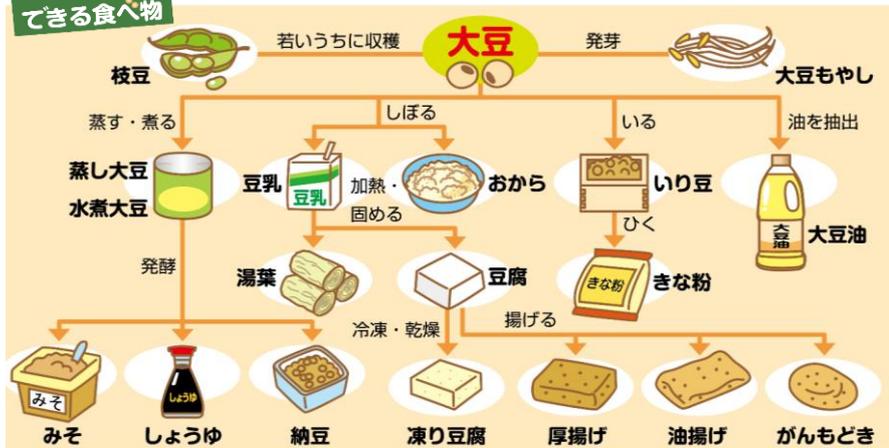


機能性成分と期待される効果

- 大豆イソフラボン ... 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 ... 便秘予防
- サポニン ... 抗酸化作用
- レシチン ... 動脈硬化予防

- 鉄 ... 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ... 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ... 疲労回復効果
- 食物繊維 ... 便秘予防

大豆からできる食べ物



今月の大豆料理

- 3日(木) 大豆のサラダ
- 10日(木) 大豆入りミネストローネ
- 14日(月) しもつかれ (栃木県の郷土料理)
- 24日(木) ポークビーンズ

栄養豊富な大豆を食べて
体の中から鬼(病気)を
追い払いましょう!

初午 (2月最初の午の日)



五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げやいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。

今年の初午は2月10日です。給食では食べやすくアレンジした「しもつかれ」を14日に出す予定です。