



給食だより

川本南小学校
H25年2月

2月3日は節分、そして4日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないように、病気に負けないように毎日の食生活を大切に、好き嫌いせずに丈夫な体をつくりましょう。

規則正しい生活を心がけ、食事、運動、休養に心がけましょう。

☆☆全国給食週間でした！☆☆

1月21日から1月25日まで、川本南小学校の給食週間を実施しました。期間中は、郷土料理や姉妹都市料理などの特別献立のほかに、他学年と一緒に給食を食べる交流給食や、給食中の放送では給食の作文や標語が発表されました。また、給食を残さず食べる「もりもりキャンペーン」も行われました。



深谷市の姉妹都市アメリカ・フリーモント市の献立「ジャンバラヤ」



深谷市郷土料理「煮ぼうとう」残さず食べてくれました！



学校給食週間に募集した標語とポスターです。



豆を食べて 体の中の 鬼たいじ！



〈おうちの方へ〉

「豆を煮るのは面倒くさい…」は過去の話。今はほとんどの豆が水煮になって売っています。豆類は発芽に必要な栄養を丸ごと含んだ食品です。だから元気のもとがいっぱいです。煮物に入れて見たり、天ぷらのかき揚げに入れたり活用法はたくさんあります。



- ①良質のたんぱく質…畑の肉といわれるほどです。
- ②食物繊維…大腸がんを予防するサポニンもあります。
- ③脳の活性化
- ④カルシウム
- ⑤動脈硬化を防ぐ
- ⑥老化を防ぐ…ビタミンEが含まれています。

かんたんな
レシピです！

☆豆入りポテトサラダ☆

いつものポテトサラダに豆を加えるだけです。ヨーグルトを加えると、さらにアップ。

☆ソイ丼☆

短冊切にしたベーコンを空炒りします。大豆(茹でたもの)、豚ひき肉、春菊を醤油、みりん、砂糖で煮ます。さらにカレールウとカレー粉を入れます。



深谷ねぎが届きます！

深谷市より、「深谷ねぎ」が無料で提供されます。

7日の「ねぎまうどん」と8日の「マーボー豆腐」と「ブロッコリーのナムル」に使用します。

「深谷ねぎ」は寒くなると甘味が増し、柔らかくなります。給食でも、汁の具だけでなく、和え物やサラダ、かき揚げにも使っています。

サラダなどで使うときには、白髪ねぎにしたり、さっとゆでてから水にさらすして使うとねぎの匂いもあまり気になりません。

ご家庭でも試してみてください。

