



# 給食だより

川本南小学校  
H26年1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、まだまだ寒い日は続きます。かぜをひかないように、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。



**福は内 鬼は外！**  
節分には、力いっぱい「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。



## 豆を積極的に食べましょう！

昔に比べると、豆の消費量は少なくなってきています。  
豆には、①脂肪のとりすぎを防ぐ。

②不足しがちなビタミンをおぎなう。

③食物繊維の不足をおぎなう、などといった効果があります。

豆を調理するのは、面倒だと思われがちですが、茹でたものや缶詰も売っていますので、スープや煮物などを手軽に作ってみましょう。

## 豆は元気成分の宝庫です！

大豆は畑の肉、たんぱく質ばっちりです。

たんぱく質は体を作る大切な栄養です。育ちざかりの子供に欠かせません。

## 鉄分・カルシウムがしっかりとれます！

成長に欠かせない2大ミネラルがしっかりとれます。

強い歯と元気な血液を作ります。





## 2月の節分にちなんで・・・ 「大豆のカリカリ揚げ」レシピ



ざいりょう だいず みず ひとばん みずにかん  
材 料 大豆・・・1カップ(水に一晩つけておきます)※水煮缶でもOKです  
かたくり粉、揚げ油、砂糖と塩少し

つく かた だいず みずけ こ よわび  
作り方 ①大豆の水気をよくふきとり、かたくり粉をまぶして弱火でじっくり、  
カリッとなるまで揚げます。  
②油をよく切ってから、砂糖と塩をまぶします。



## ☆☆ 学校給食週間でした！ ☆☆

がつ にち かわもとみなみしょうがっこう きゅうしよくしゅうかん じつし  
1月27日から31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  
いっしょ た こうりゅうきゅうしよく きゅうしよくちゅう ほうそう さくぶん ひょうご ほつびよう  
一緒に食べる交流給食や、給食中の放送では作文や標語が発表され  
ました。また、残さず給食を食べる「給食ペロリン」も行われました。



ねんせい ねんせい  
1年生と6年生です♪

のこ た  
残さず食べられたかな？



