

## 今年(2022年)の節分は2月3日です

節分とは「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。

節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して、日本の食を支えています。



どれもなじみのある食品ばかりだね!



### 「ご飯とみそ汁」の組み合わせ

みそを作る大豆には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、ご飯に足りない栄養素をみそ汁(大豆)で補うため栄養学的にもすばらしい献立なのです。

さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具だくさんのみそ汁にすると、それだけで栄養バランスが整いやすくなります。また、だしを利かせると少量のみそでもおいしく感じられ、減塩につながります。



## リクエスト料理 受賞料理が登場します!

### 7日:また食べたくなるトマトスープ



【生徒さんからのコメント】

コンソメ風味なので食べやすく、コーンの甘さとトマトの酸味がとてもよく合います。



### 14日:天津飯



【生徒さんからのコメント】

醤油と塩のあっさりとしたあんが魅力で体が温まります!



### 22日:ジャーマンエッグ



【生徒さんからのコメント】

卵とじゃがいもの相性が良く、みんなの好きな味つけです。



### リピート希望料理

7日

チャーハン  
みたらし団子

16日

卵入り野菜ソテー

25日

わかめ卵スープ

### 3月のおすすめ! 献立紹介

3月2日(水) 赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツソテー えびとじゃがいものチリソース炒め

白菜と平天の和え物 花麩のすまし汁 ジョア

リピート希望料理の「鶏肉のから揚げ」を合わせた、卒業お祝い献立です。牛乳の代わりにジョアがつきます。



3年生、最後まで給食楽しんでや

