

# 2月 給食だより

HAPPY VALENTINE'S DAY!

Aコース：多摩第一小学校、東寺方小学校、  
永山小学校、瓜生小学校  
Bコース：連光寺小学校、北諏訪小学校、  
聖ヶ丘小学校、諏訪小学校、貝取小学校

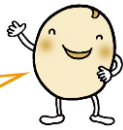


「福は内、鬼は外！」節分は立春の前日で、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

## 節分です！大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとなる、たんぱく質や丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

## しょうく しょうく 給食で

## せかいりょこう 世界旅行！！



## Aコース 25日・Bコース 19日

### 「ブラジル」

ブラジルの代表的な家庭料理「フェジョアダ」や「コシーニャコロック」と、ブラジルが生産量世界一のコーヒーにちなんでミルクコーヒーを出します。「コーンサラダ」のコーンは生産量第3位、「パンパン」のパンは生産量第2位です。

## Aコース 6日・Bコース 5日

### 「ベルギー」

ベルギーや北フランスで食べられているレーズンが入ったパン「クラミック」と、ベルギーの郷土料理「ワテルゾーイ」を出します。ワテルゾーイは、いわゆる「クリームシチュー」で、地域により具やクリームの濃度が違います。

## Aコース 1日・Bコース 4日

### 「フィリピン」

フィリピンの家庭料理「メヌード」は、日本の肉じゃがのような庶民的な料理です。野菜たっぷりの焼きビーフン、「パンシットビーフン」も召し上がれ！

## Aコース 15日・Bコース 12日

### 「韓国」

韓国の出前料理でおなじみの「タッカンジョン」は、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた料理です。給食用に辛みはおさえました。

## Aコース 19日・Bコース 8日

### 「アメリカ」

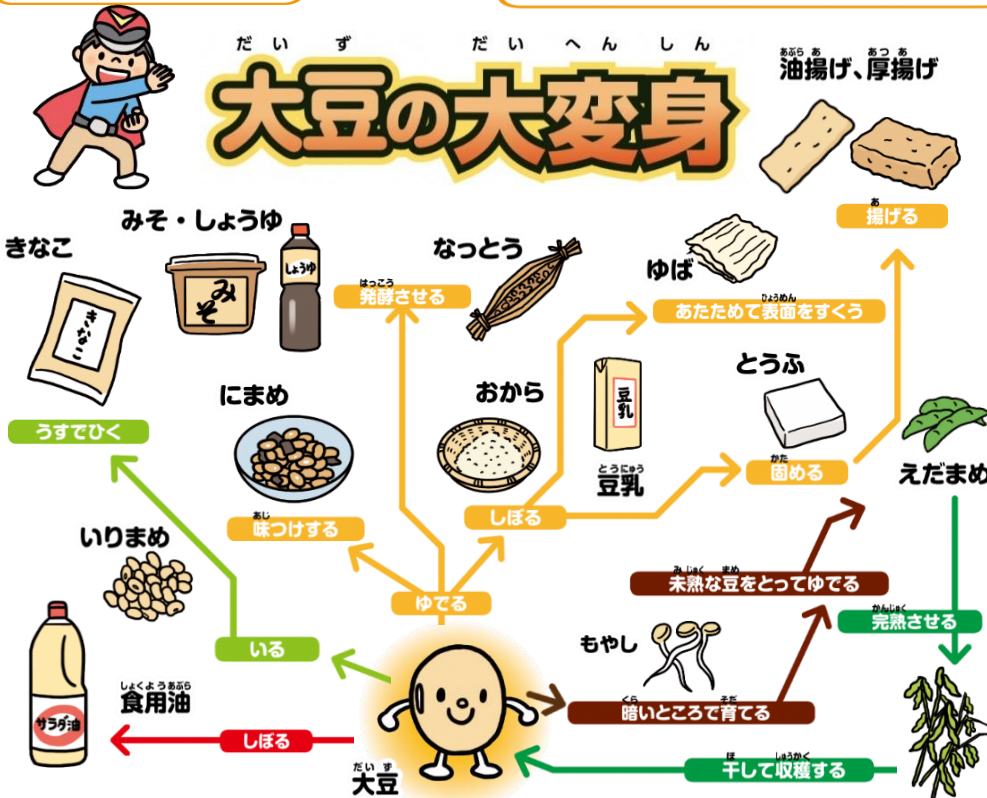
アメリカ東海岸発祥の料理「チャウダー」とアメリカの定番ソース「バーベキューソース」をかけた「ハンバーグバーベキューソース」を出します。

## Aコース 22日・Bコース 18日

### 「中国」

「華風コーンスープ」「イカのチリソース」「豚肉と大根の中華煮」、どれも給食で定番の中華料理です。

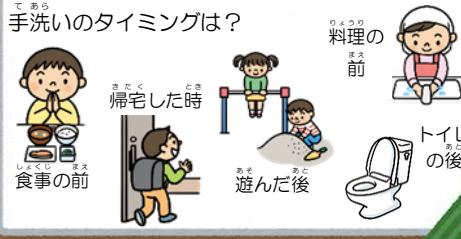
# 大豆の大変身



## 2月10日 世界豆の日



## 手洗いでウイルスをブロック！



### 給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は28日(木)に引き落とししますので、不足のないようご入金をお願いします。問い合わせ先：学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879 (直通)

## Aコース 28日・Bコース 27日

### 「フランス」

フランスの家庭料理の「ポトフ」と「ラタトゥイユ」を出します。ラタトゥイユは、冬野菜を使いました。

