

給食紹介

令和 6年 2月 22日(木)

ごはん 牛乳
肉団子(2こ) もやしのキムチ
なめこ汁



みそ



2月は“節分”にちなんで大豆を使った料理「**すがたをかえる大豆**」をたくさん取り入れています。みそ汁の「**みそ**」は大豆を原料とする日本の伝統食品です。「**みそは医者いらず**」という言葉もあるように、みそには、おいしさだけでなく、良質なたんぱく質をはじめ、カルシウム・鉄・ビタミンなど健康を保つ栄養が多く含まれています。油揚げ・豆腐・厚揚げ・きなこ・しょうゆ・みそ以外にも大豆製品はたくさんあります。普段から、意識して食べてみてください。『みそ汁』は、いろいろな栄養素が含まれている他に、塩分や水分も補給できます。寒いこの時期でも、熱中症は起こります。暑くないと喉の渇きを感じないので、水分不足になりがちです。朝一杯の“みそ汁”は、熱中症予防にピッタリです。