

給食紹介

令和 7年 2月 3日(月)

食パン スライスチーズ 牛乳 ポークビーンズ フルーツポンチ

節分には、大きな声で
豆まきをしよう !!

「鬼は外、福は内」

3年生からのリクエストの『フルーツポンチ』です。フルーツにシャインマスカットゼリー・グレープジュースで和えました。クラスでサイダーを入れて味わってくださいね。

食パン+スライスチーズで・・・『チーズサンド』



昨日2/2(日)は“節分”です。給食では明日2/4(火)“節分の行事食”です。

大豆

今日の給食は、『ポークビーンズ』です。大豆を豚肉やウィンナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどの食材と一緒にトマト味でじっくり煮込みました。大豆は、なかなか食べる機会が少ないですが、煮込むとたくさん食べることができます。大豆は、“畑のお肉”とも言われるように、植物性のたんぱく質が豊富です。鉄分、ビタミン、食物繊維も含まれます。美容と健康にうれしい食材です。さらに、よく噛んで食べることで、歯の健康や脳が活性化されるなど、いいことづくしです。しっかり食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう。2月は、節分にちなみ、豆料理がでます。

～ 自分の体は、自分で食べたものからつくられる ～