

# 給食紹介

令和 7年 2月 5日(水)

コッペパン チョコブラック&ホワイト 牛乳  
味噌ワントンスープ  
シーザーサラダ



## 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。今日は、みそ味の『味噌ワントンスープ』にしました。みそ汁に欠かせない「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”というと『みそ汁』が代表的ですが、『味噌ワントンスープ』も美味しいです『シーザーサラダ』も人気のサラダです。2月、3月は、リクエストをたくさん入れてあります。好きなメニューがたくさん登場します。好きな物ばかりでなく、バランスを考えて食べてくださいね。苦手なものも少し挑戦して食べてたら意外とおいしく食べられるかもしれないですよ。

しっかり食事をして、寒さ&勉強に頑張ってください。  
毎日の給食では、みなさんを応援しています