

# 2月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



食品群	体内でははたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える



与那原町立学校給食センター

TEL: 098-945-3412

こんだて あか き みどり	<p>鬼は外～福は内～</p> <h2>2月3日は節分!</h2> <p>節分とは、もともと立春、立夏、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて豆をまくことで鬼に負立てた病氣や災いを追い払い、福を呼びこみます。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。</p>		<p>1(水)</p> <p>こくとうアガラサー</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ごはん シカムドウチ</p>	<p>2(木)</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>★ココアあげパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>3(金)節分</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>てまきのり</p> <p>ホキてんぷら</p> <p>たまごやき</p> <p>ちらしずし</p> <p>あさりのすまじる</p>	
	こんだて	<p>6(月)</p> <p>ハッシュドビーフ</p> <p>おぎごはん ★フルーツポンチ</p>	<p>7(火)</p> <p>いよかん</p> <p>マーボーはるさめ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>8(水)</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>ドライカレー</p> <p>★ナン わかめスープ</p>	<p>9(木)</p> <p>ミニたいやき</p> <p>さかなのシークワサー</p> <p>しょうゆかけ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>10(金)</p> <p>りんご</p> <p>そばろどん</p> <p>ごはん ★ホットぜんざい</p>
	あか	きゅうにゅう、きゅうにく	きゅうにゅう、とりにく、魚肉すりみ、とうふ、だいす、かつおぶし、ふたにく、鶏レバー、みそ	きゅうにゅう、わかめ、とりにく、とうふ、かつおぶし、あいびきにく、豚レバー、だいす、チーズ	きゅうにゅう、とりにく、たまご、かつおぶし、あかうお、あずき	きゅうにゅう、きんとときまめ、ふたにく、とりにく、だいす
	き	こめ、おむぎ、こむぎこ、じゃがいも、だいす油、さとう	こめ、こむぎこ、はるさめ、だいす油、さとう、ラード、でんぷん、植物油、こま油	こむぎこ、麦芽粉末、植物油、なたね油、オリーブ油、ショートニング、さとう、だいす油	こめ、こむぎこ、でんぷん、だいす油、さとう、植物油	こめ、おむぎ、もち、こくとう、さとう、だいす油、でんぷん
みどり	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、トマト、ハインアかん、もち、ようなし、ぶどう、さくらんぼ、ナタデココ、シークワサー、りんご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、しいたけ、たけのこ、コーン、きくらげ、にら、しょうが、にんにく、とうがらし、いよかん	にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト、りんご	にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、黄ピーマン、ズッキーニ、シークワサー	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、あお豆、しょうが、りんご	
こんだて あか き みどり	<p>2/12 (日) 振替休日</p> <p>中3リクエスト給食 献立名の横の★マークは、中3のリクエスト給食になっています。 中学校最後の給食楽しんで食べてもらえるとうれしいです♪</p>		<p>14(火)</p> <p>★チョコプリン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミソースかけ</p> <p>チキンライス クリームスープ</p>	<p>15(水)</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>カレーふりかけ</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>16(木)</p> <p>いちご</p> <p>にんじんシリシリー</p> <p>ごはん ★ゆしどうふ</p>	<p>17(金)</p> <p>★メロンゼリー</p> <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>コッペパン</p> <p>ポトフ</p>
	あか	きゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ふたにく、とうにゅう	きゅうにゅう、とりにく、とうふ、かつおぶし、にほしだい、いわし、ちりめん、みそ	きゅうにゅう、とうふ、かうおぶし、にほしだい、たまご、さんまいにく、ツナ	きゅうにゅう、スキムミルク、ウインナー、ひよこまめ、かつおぶし、とりにく	
	き	こめ、じゃがいも、植物油、さとう、でんぷん、ラード	こめ、さつまいも、さとう、でんぷん、こま	こめ、だいす油	こむぎこ、じゃがいも、はちみつ、さとう、ショートニング、だいす油、でんぷん、水あめ	
	みどり	にんじん、コーン、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しめじ、エリンギ、トマト、しょうが、ココア	だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ、しょうが	ねぎ、にんじん、島にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、にら、いちご	たまねぎ、にんじん、キャベツ、プロッコリー、メロン果汁	
こんだて	<p>20(月)</p> <p>シークワサーだんご</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>21(火)</p> <p>たんかん</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>22(水)</p> <p>★とうにゅうプリンタルト</p> <p>キムチにこみうどん</p> <p>キャベツつくね</p>	<p>23(木)</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24(金)</p> <p>こめこドッグ</p> <p>ハンegg マヨネーズ</p> <p>ピラフ</p> <p>かぼちゃのおんサラダ</p>	
あか	きゅうにゅう、ふたにく、ウインナー、あつあげ、たまご、ちくわ、こんぶ、かんも、かつおぶし	きゅうにゅう、ふたにく、とうふ、かつおぶし、にほしだい、ツナ、さんまいにく、あぶらあげ、チキアキ、みそ	きゅうにゅう、ふたにく、さんまいにく、あぶらあげ、かつおぶし、とりにく、とうにゅう、みそ	きゅうにゅう、とうふ、にほしだい、たまご、さんまいにく、ツナ		
き	こめ、白玉だんご、だいす油、さとう、でんぷん、こま	こめ、じゃがいも、だいす油、さとう、こま、こま油	うどん (こむぎこ)、米粉、だいす油、さとう、でんぷん、こま油、ショートニング、植物油、ラード	こめ、じゃがいも、だいす油、(乳不使用) マーガリン、植物油、さとう、でんぷん、こめこ		
みどり	だいこん、こんにゃく、にんじん、シークワサー	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ピーマン、たんかん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にら、はくさい、りんご、にんにく、しょうが、とうがらし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、コーン、マッシュルーム、にんにく、かぼちゃ、あお豆、ココア		
こんだて あか き みどり	<p>27(月)</p> <p>★アセロラゼリー</p> <p>★はるまき</p> <p>おぎごはん はっぼうさい</p>	<p>28(火)</p> <p>★ソファール</p> <p>★からあげ (中学校のみ)</p> <p>ミートソース</p> <p>スパゲティ ★かぼちゃフライ</p>	<p>よい姿勢で食べましょう</p> <p>お箸の使い方に気をつけましょう。</p> <p>おわんや小さい器は手に持って食べましょう。</p> <p>机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。</p> <p>机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。</p> <p>足の裏は床につきましょう。</p> <p>口をとじて、よくかんで食べましょう。</p> <p>クチャクチャと音をさせない。</p> <p>食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。</p> <p>いすに深く腰かけ、背筋の伸ばしましょう。</p> <p>机にひじをつかないようにしましょう。</p>			
	あか	きゅうにゅう、ふたにく、なると、ひじき	きゅうにゅう、あいびきにく、だいす、鶏レバー、ふたにく、とりにく、スキムミルク、全粉乳、かんてん、ゼラチン			
	き	こめ、おむぎ、こむぎこ、はるさめ、だいす油、さとう、こま油、でんぷん、植物油、水あめ	パスタ (こむぎこ)、こむぎこ、こむぎこ、パン粉、おむぎ、さとう、でんぷん、だいす油、植物油、水あめ、パーム油			
	みどり	たまねぎ、にんじん、はくさい、ズッキーニ、きくらげ、たけのこ、ヤングコーン、こまつな、しょうが、キャベツ、ねぎ、アセロラ果汁	セロリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく、トマト、かぼちゃ、しょうが、レモン果汁			

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか？給食費の完納にご協力ください。

2023年2月

詳細献立表

与那原学校給食センター

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

日	曜日	こんだて	食品・加工品名	調味料名
1	水	ごはん シカムドゥッチ(豚・麦・豆・サ) せんざりイリチー(豚・麦・豆) こくとうアカラサー(麦)	こめ ぶたにく、とうがん、こんにやく、かまぼこ、しいたけ、かつおぶし、にほしだし、しょうが ぶたにく、さんまいにく、チキアキ、角切大根、こんぶ、にんじん、たけのこ、かつおぶし こむぎこ	しょうゆ、シママース だいたい油、しょうゆ、みりん こくとう、そとう、とうみつ、重曹、ベーキングパウダー
2	木	ココアあげパン(麦・乳・豆・アモ) コンソメスープ(豚・鶏・牛・豆) ポークビーンズ(豚・鶏・麦・豆)	こむぎこ、スキムミルク、ココア、アーモンド ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、セロリー ぶたにく、たいす、あおだいす、きんときまめ、こむぎこ、たまねぎ にんじん、エリンギ、ピーマン、にんにく、トマト	さとう、ショートニング、イースト、食塩、だいたい油、こくとう チキンブイオン、シママース、こしょう、コンソメ だいたい油、さとう、ラード、食塩、ケチャップ デミグラスソース
3	金	ちらしずし(麦・豆) あさりのすましじる(麦・豆・サ) ホキてんぷら(麦・豆) たまごやき(卵・麦・豆) てまきのり せつぶんまめ(豆)	こめ、にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ ぶ(こむぎこ)、あさり、とうふ、わかめ、だいこん、こまつな、かつおぶし、にほしだし ホキ、こむぎこ たまご、にほしだし のり だいたい	さとう、酢、食塩、しょうゆ、カツオエキス、こんぶエキス、みりん しょうゆ、シママース でんぷん、さとう、食塩、だいたい油 食塩、カツオエキス、でんぷん、植物油
6	月	むぎごはん ハッシュドビーフ (牛・麦・豆・鶏) フルーツポンチ(も・り)	こめ、おおむぎ ぎゅうにく、こむぎこ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース にんにく、トマト パイナップル、みかん、もも、ようなし、ぶどう、さくらんぼ、ナタデココ、シークワサー、りんご	だいたい油、ハヤシルウ、デミグラスソース トマトピューレ、ケチャップ、シママース さとう
7	火	ごはん ワンタンスープ (麦・豚・鶏・豆・こ) マーボーはるさめ (豚・鶏・麦・こ・豆) いよかん	こめ こむぎこ、とりにく、キャベツ、魚肉すりみ、たまねぎ、にんじん、とうふ、だいたい はくさい、チンゲンサイ、しいたけ、かつおぶし ぶたにく、たいす、鶏レバー、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、きくらげ はるさめ、にら、しょうが、にんにく、とうがらし、カキエキス いよかん	ラード、でんぷん、ポークブイオン、しょうゆ シママース、こしょう、植物油、さとう、ホタテエキス だいたい油、酒、オイスターソース、さとう、しょうゆ みそ、テンメンジャン、ケチャップ、ポークブイオン、ごま油
8	水	ナン(麦・豆) わかめスープ(鶏・麦・豆) ドライカレー (牛・豚・豆・麦・鶏・り) かたぬきチーズ(乳)	こむぎこ、麦芽粉末 わかめ、とりにく、とうふ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、かつおぶし あいびきにく、豚レバー、たいす、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ こむぎこ、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト、りんご チーズ	植物油、なたね油、オリーブ油、ショートニング さとう、食塩、イースト チキンブイオン、しょうゆ、シママース だいたい油、赤ワイン、カレー粉、マドラスカレー、シママース トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース
9	木	ごはん かきたまじる(卵・鶏・麦・豆) さかなのシークワサーしょうゆかけ(麦・豆) ミニたいやき(麦)	こめ とりにく、たまご、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、かつおぶし あかうお、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ズッキーニ、シークワサー こむぎこ、あずき	チキンブイオン、しょうゆ、シママース、こしょう、でんぷん だいたい油、でんぷん、さとう、しょうゆ さとう、食塩、植物油、ベーキングパウダー
10	金	ごはん ホットぜんざい そぼろどん(豚・鶏・麦・豆) りんご(り)	こめ きんときまめ、おおむぎ、もち ぶたにく、とりにく、たいす、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、あお豆、しょうが りんご	こくとう、さとう、シママース だいたい油、しょうゆ、酒、みりん、さとう、シママース、でんぷん
14	火	チキンライス(豆・鶏・豚) クリームスープ(麦・豚・鶏・牛・豆) ハンバーグのデミソースかけ (鶏・豚・麦・豆) チョコプリン(豆)	こめ、にんじん、コーン、とりにく、たまねぎ ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、コーン、にんにく とりにく、ぶたにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ トマト、しょうが、にんにく とうにゅう、ココア	ケチャップ、植物油、食塩、さとう ホワイトルウ、シママース、白ワイン、チキンブイオン、コンソメ ラード、さとう、食塩、でんぷん、ウスターソース ケチャップ、デミグラスソース グラニュー糖、でんぷん
15	水	ごはん さつまいも(鶏・豆・サ) いわしのしょうがに(麦・豆) カレーふりかけ(麦・豆・こ)	こめ とりにく、さつまいも、だいこん、にんじん、とうふ、しいたけ、長ねぎ、かつおぶし、にほしだし いわし、しょうが ちりめん、こま、かつおぶし	みそ さとう、しょうゆ、みりん、でんぷん、食塩 みりん、しょうゆ、カレー粉、さとう
16	木	ごはん ゆしどうふ(麦・豆・サ) にんじんシリシリ(卵・豚・麦・豆) いちご	こめ とうふ、かつおぶし、にほしだし、ねぎ たまご、さんまいにく、ツナ、にんじん、島にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、にんにく いちご	しょうゆ、シママース シママース、しょうゆ、こしょう、だいたい油
17	金	コッペパン(麦・乳・豆) ポトフ(豚・豆・鶏・牛) ハニーマスタードチキン(鶏・麦・豆) メロンゼリー	スキムミルク、こむぎこ ウイナー、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリー ひよこまめ、かつおぶし とりにく、はちみつ メロン果汁	さとう、ショートニング、イースト、食塩 チキンブイオン、シママース、こしょう、コンソメ (卵不使用) マヨネーズ、だいたい油、でんぷん、マスタード、しょうゆ さとう、水あめ
20	月	ごはん おでん (豚・卵・鶏・麦・豆・こ) シークワサーだんご	こめ ぶたにく、ウイナー、だいこん、あつあげ、たまご、ちくわ、こんぶ、こんにやく にんじん、がんも、こま、かつおぶし 白玉だんご、シークワサー	だいたい油、しょうゆ、酒、さとう さとう、でんぷん
21	火	ごはん とんじる(豚・豆・サ) こもくきんぴら(豚・麦・豆・こ) たんかん	こめ ぶたにく、だいこん、とうふ、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ねぎ、かつおぶし、にほしだし ツナ、さんまいにく、あぶらあげ、チキアキ、こぼろ、ピーマン、こんにやく、かつおぶし、こま たんかん	みそ だいたい油、さとう、みりん、しょうゆ、酒、シママース、ごま油
22	水	キムチにこみうどん (麦・豚・豆・こ・り・さ) キャベツつくね(鶏・豚) とうにゅうプリンタルト(豆)	うどん(こむぎこ)、ぶたにく、さんまいにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にら あぶらあげ、はくさい、りんご、にんにく、しょうが、とうがらし、かつおぶし キャベツ、とりにく、かつおぶし、しょうが とうにゅう、こめこ	だいたい油、酒、しょうゆ、みそ、さとう、食塩 みりん、ごま油、こんぶエキス、カツオエキス でんぷん、ラード、さとう、食塩 さとう、ショートニング、でんぷん、植物油
24	金	ピラフ (豚・鶏・牛・豆) かぼちゃのおんサラダ ノンエッグマヨネーズ(豆) こめこドッグ(卵・豆)	こめ、とりにく、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、コーン マッシュルーム、にんにく かぼちゃ、じゃがいも、あお豆 だいたい たまご、こめこ、とうにゅう、ココア	だいたい油、(乳不使用) マーガリン、シママース こしょう、チキンブイオン、コンソメ 植物油、酢、食塩、さとう、でんぷん さとう、植物油、でんぷん、ベーキングパウダー
27	月	むぎごはん はっほうさい (豚・麦・豆・鶏・こ) はるまき (麦・こ・豆・豚・セ) アセロラゼリー(り)	こめ、おおむぎ ぶたにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、ズッキーニ、なすと、きくらげ、たけのこ ヤングコーン、こまつな、しょうが こむぎこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、はるさめ、ねぎ、ひじき、しょうが アセロラ果汁	だいたい油、しょうゆ、オイスターソース、ポークブイオン さとう、ごま油、でんぷん、カキエキス だいたい油、植物油、みりん、水あめ、でんぷん、しょうゆ さとう、食塩、オイスターソース でんぷん、さとう
28	火	ミートソーススパゲティ (麦・牛・豚・鶏・豆) かぼちゃフライ(麦・豆・豚) からあげ(麦・鶏・豆) 中学校のみ ソッフル(乳・セ)	パスタ(こむぎこ)、あいびきにく、たいす、鶏レバー、セロリー、たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく、トマト パン粉、こむぎこ、かぼちゃ、たまねぎ、ぶたにく、たいす とりにく、こむぎこ、おおむぎこ、にんにく、しょうが レモン果汁、スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、かんでん	だいたい油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース ウスターソース、しょうゆ、さとう、シママース さとう、しょうゆ、ラード、でんぷん、ウスターソース 植物油、水あめ、だいたい油 だいたい油、でんぷん、しょうゆ、酒、鶏ガラ、食塩、パーム油 さとう
備考		かまぼこ、なると チキアキ ちくわ にほしだし ベーコン ウイナー(乳・卵なし)	イトヨリだいたいすり身、すけそうダラすり身 イトヨリだいたいすり身、エソすり身、すけそうダラすり身、ごぼろ イトヨリだいたいすり身、エソすり身 いわし、あじ、かつお、さば、こんぶ、しいたけ ぶたにく	とうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、食塩 とうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、なたね油、食塩 とうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、食塩、なたね油 さとう、食塩

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※のり、カエリ、きびご、カタクチイワシ、チリメンは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※献立後に( )で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生[ピーナッツ](ピ) そば(そ)
表示を推奨 (任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(ク) ごま(こ) さけ(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(バ) 豚肉(豚) まつたけ(ま) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(い)



# 2月

# 給食だより

令和5年 与那原町立学校給食センター

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。予防の基本は外から室内に入ったら必ず石けんでしっかりと手を洗い、うがいをすることです。それと睡眠、食事、運動と規則正しい生活を心がけ健康な体をつくりましょう。

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒い季節は、栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前      食事やおやつの時

運動をする時とその前後      入浴の前後      のどが渇く前に！

\*2月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- 牛乳 (沖縄、一部九州)
- お米 (福岡)
- パン (小麦粉) (カナダ・アメリカ)
- かつおだし (鹿児島)
- 煮干しだし (長崎)
- 豚肉 (沖縄、国産、スペイン)
- 鶏肉 (沖縄、国産、ブラジル)
- 牛肉 (オーストラリア、ウグアイ、ニュージーランド)
- 赤魚 (ノルウェー、アメリカ)
- ホキ (ニュージーランド)

- にんじん (北海道、九州)
- たまねぎ (北海道)
- じゃがいも (北海道、九州)
- キャベツ (沖縄、九州)
- はくさい (九州)
- ピーマン (沖縄、九州)
- 黄ピーマン (韓国、ニュージーランド)
- とうがん (沖縄)
- なす (沖縄、九州)
- セロリー (沖縄、九州)

- 小松菜 (沖縄)
- チンゲンサイ (沖縄)
- ズッキーニ (沖縄)
- ブロッコリー (エクアドル)
- さつまいも (九州)
- ごぼう (青森、九州)
- かぼちゃ (韓国、ニュージーランド)
- 島人参 (沖縄)
- あお豆 (タイ)
- いよかん (愛媛)

- えのき (沖縄)
- しめじ (沖縄)
- エリンギ (沖縄)
- マッシュルーム (オランダ)
- ねぎ (九州)
- にら (宮崎、高知)
- 長ねぎ (北海道、九州)
- いちご (九州)
- りんご (長野、青森)
- たんかん (沖縄)

今月も沖縄ポッカさんより無償で提供いただいた「県産シークワサー果汁」を使用しています。2月6日「フルーツポンチ」、2月9日「魚のシークワサーしょうゆかけ」、2月20日「シークワサーだんご」に使用しています。

## 「豆」をもっと好きになろう！



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本ではお米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

### 種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆

### 野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

若いややを食べる      発芽した芽を食べる

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

### ソイレンジャー参上

ソイ(大豆)レンジャー

節分戦隊

変身!

ソイアタック!!

たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB群

