

らんち♡たいむ

令和3年2月

2月の給食目標 「いろいろな豆や豆製品を食べよう」

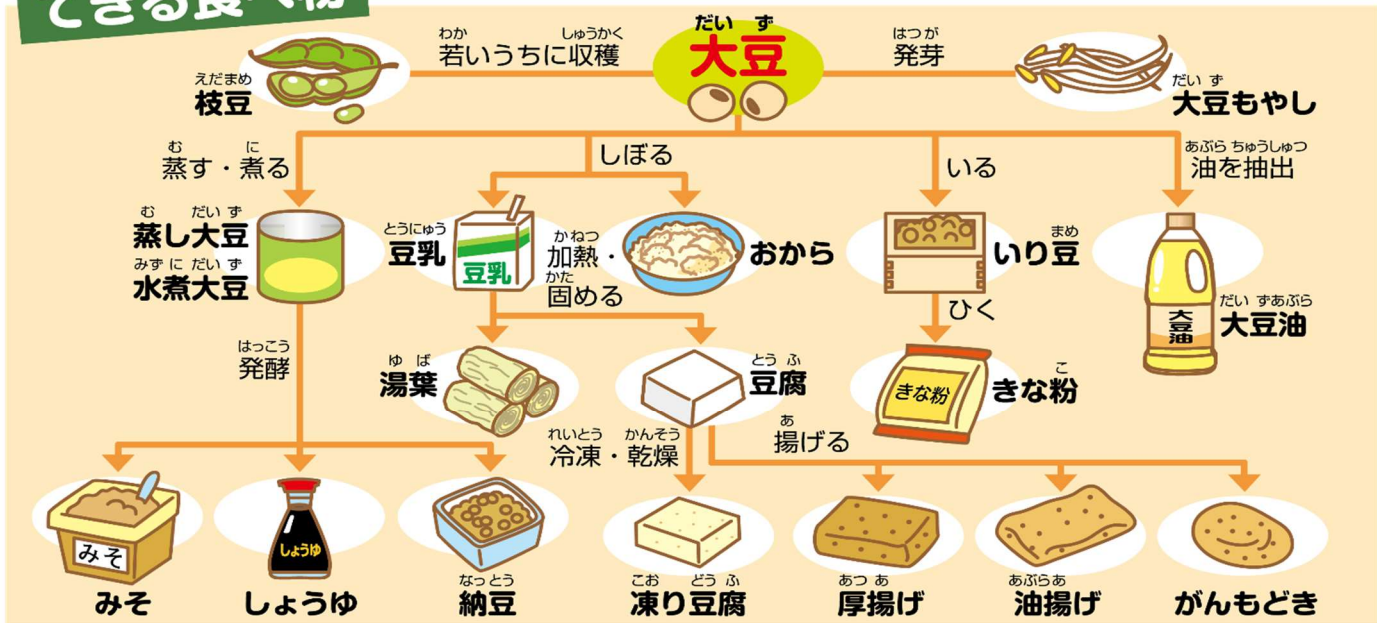
今月の給食には、たくさんの種類の豆や大豆製品が登場しますので、しっかり食べて、「まめ」に過ごしましょう。



節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆からできる食べ物



ただ正しくはしをもつて

豆を食べよう!

ただ正しくもつと
鳥の口ばしのように
はしの先がそろって、
じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように
上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて
下のはしをのせる。

下のはしは
おやゆびのねもとで
はさみうごかさない。

チャレンジ!!

はしを正しく持って
豆を1つぶずつ
つまんで食べよう!

ただ正しいはしの持ち方



大豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB₁、葉酸など体によいさまざまな栄養も含まれているんだ。