

# 2月 給食だより

令和5年1月27日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
学校長 川中子 登志雄

## もっと食べよう まめ



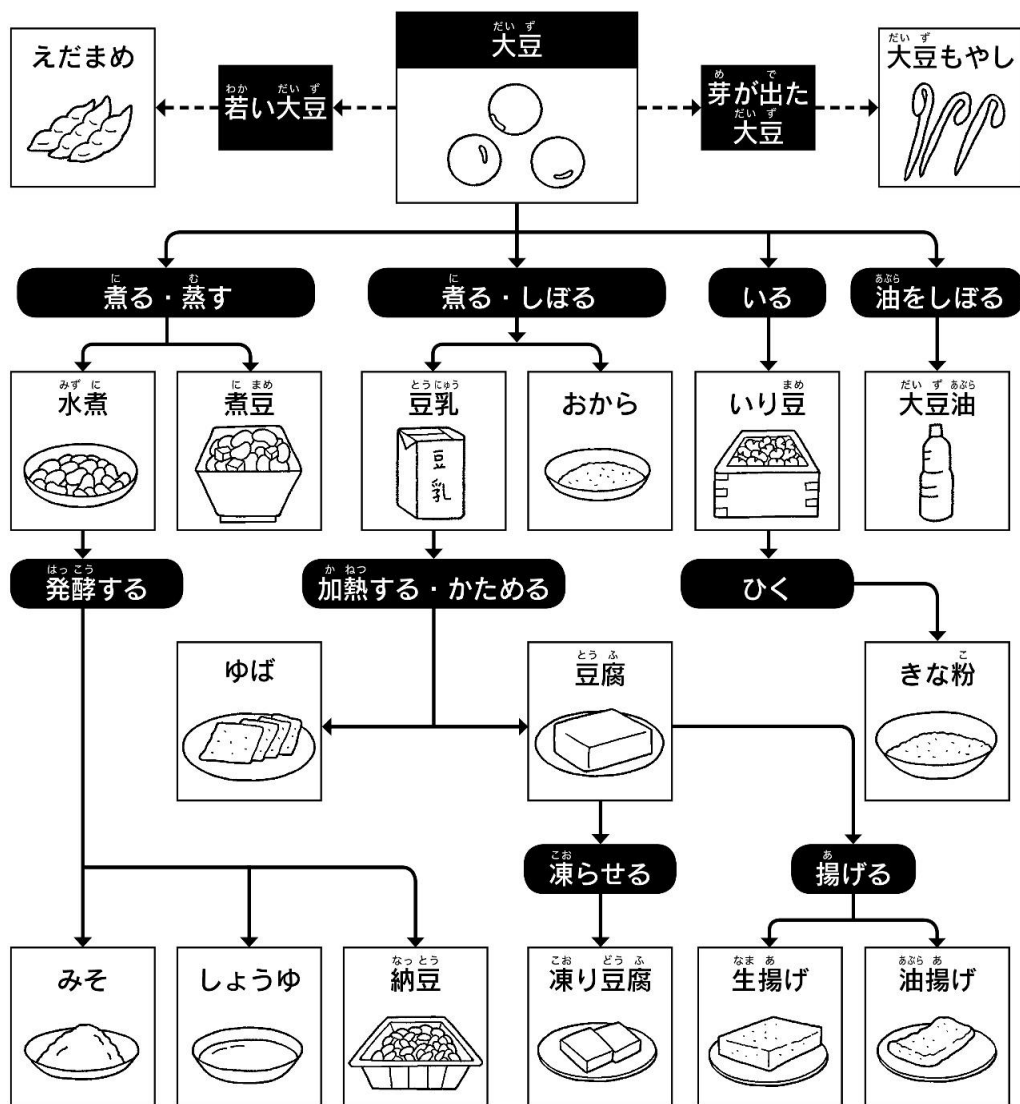
豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われています。ご家庭でも、いろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

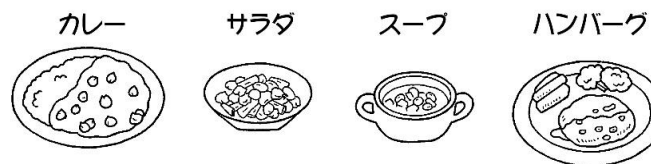
### 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



### いつもの料理に豆をプラス!

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。



### 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があるとされている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。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。

### 大豆レンジャー

変身だ！大豆レンジャー 助けー

豆腐レッド みそグリーン

納豆ブルー

しょうゆピンク

油揚げ オレンジ 豆乳 イエロー

またまた変身すぎ

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。



