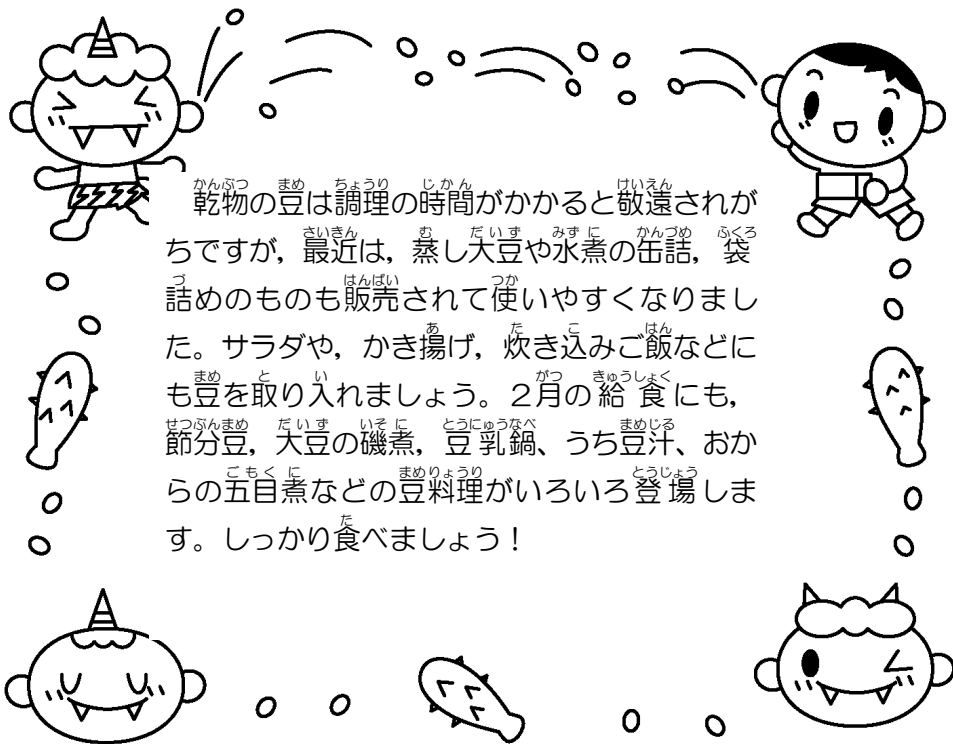


寒さに負けない体を作りましょう!
 二月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだまだ寒い日が続きますので、インフルエンザや胃腸炎などに引き続き注意していきましょう。たんぱく質やビタミンA・Cといった風邪予防の栄養をしっかりととり、規則正しい生活をして、寒さに負けない強い体を作りましょう。

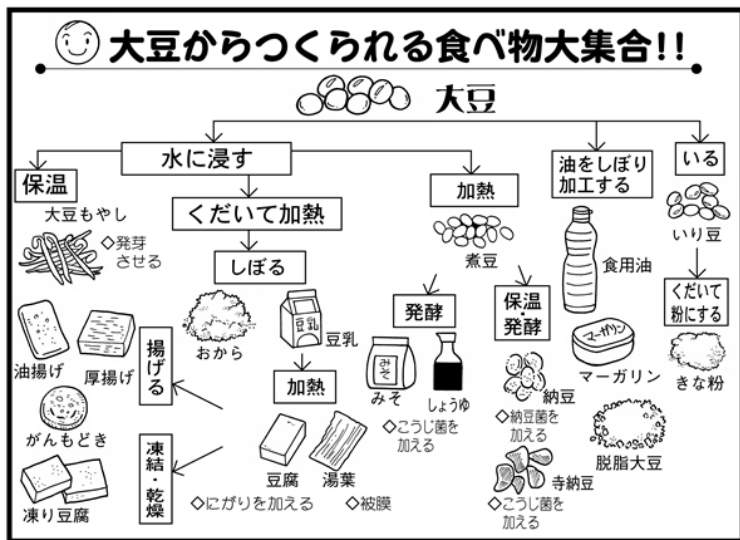
大豆パワーで元気いっぱい!



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」ともよばれています。頭をよくするというレシチン、からだをつくるたんぱく質はもちろん、炭水化物、脂質、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。おなかの調子をよくする食物せんいもふくまれています。また、大豆からさまざまな食べ物が作られ、私たちの食卓を豊かにしてくれています。



乾燥の豆は調理の時間がかかると敬遠されがちですが、最近、蒸し大豆や水煮の缶詰、袋詰めのもも販売されて使いやすくなりました。サラダや、かき揚げ、炊き込みご飯などにも豆を取り入れましょう。2月の給食にも、節分豆、大豆の磯煮、豆乳鍋、うち豆汁、おからの五目煮などの豆料理がいろいろ登場します。しっかり食べましょう!



2月 7日 (金)

★☆☆ふくいのおいしい魚を食べる給食☆☆★

「トラウトサーモン」はもともとは外国の魚でしたが、福井県では5年前から4か所の海で養殖を始め、「ふくいサーモン」という名前生産量日本一をめざしています。身は、ほどよく上品にあぶらがのっており、濃厚なうま味があります。またもちもちの食感がおいしいです。今日はヘルシーな米粉のクリームソースをかけていただきます。

- ・ごはん ・牛乳
- ・福井サーモンの米粉クリームソース
- ・ボイルブロッコリー
- ・ふるさと根菜汁
- ・はぶたえもち



福井県より、一人当たり150円の補助を受けて実施するものだよ。感謝して食べようね。