給食だより

２０２２年２月１日発行
すくすくどろんこの会
統括管理栄養士：矢部まり子
栄養士：神田順子、松野郁美

　節分を過ぎると暦の上では春といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったりを繰り返して、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、少しずつお兄さん、お姉さんになってきましたね。
　引き続き風邪やウイルス性の感染症、胃腸炎などの流行する時期は続きます。充分な睡眠とバランスの良い食生活を心がけて、毎日元気に過ごしましょう！

２月の給食

３日（木）	節分の行事食
１０日（木）	鉄分強化Day
１４日（月）	バレンタインの行事食
１６日（水）	世界の料理【スペイン】
２２日（火）	お誕生日会メニュー

豆のおはなし♪

　豆は大昔、およそ7000年程前から世界中で食べられてきました。日本でも古くから大豆と小豆(あずき)は米と同じように大切にされ、豆まきやお赤飯など、日本の文化と豆は密接なかかわりがあります。
　大豆は「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質、食物繊維、カルシウムなど豊富な栄養を含む食品です。毎日の食事にも積極的に取り入れたい食材です。

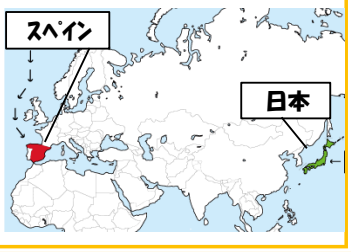
スペイン料理✿16日(水)

　大西洋と地中海に面し、古来さまざまな民族が行きかう場所にあったスペインでは、地方によって特色ある料理が作られています。スペインでは1日に5回食事をするといいます。昼食は14時から、夕食は21時以降と食事の時間が遅く、午前中と午後に日本のおやつのような間食をとる習慣があるためです。間食にぴったりなのが、おつまみのような小皿料理「タパス」です。タパスにはさまざまな種類があって、バルと呼よばれるカウンター席のある気軽なレストランで食べることができます。人々は休憩時間にはバルに足を運んでタパスをつまんだり、会話を楽しんだりして過ごします。

パエリア：スペイン東部のバレンシア地方発祥の料理。パエリアと言えば海鮮を使うイメージがありますが、発祥地であるバレンシア地方では山の幸で作るのが一般的です。一方、海鮮を使ったパエリアは、スペインでも定番のメニュー。「パエリア」という言葉は、本来 バレンシア語で フライパン という意味です。

アホスープ：『アホ』とはスペイン語でにんにく。伝統的な家庭料理のひとつです。

ボカディージョ：いわゆるロールパンのサンドイッチで、安くて手軽でどこでも食べられるスペインのソウルフード、日本のおにぎりのような存在です。



✿食育予定✿

感染症等の動向を見ながら
実施を検討していきます。

ご理解とご協力をよろしく
お願いいたします。

✿給食室より✿

　節分に向けて、各クラス着々と準備が進んでおり、毎日のお部屋の様子が楽しみです。

　大豆は良質なたんぱく質が豊富で、大豆加工品は消化吸収もよく、脳の活性にとてもよい食品です。積極的にとり、強い身体を作りましょう。

食育クイズ

Q1.ちゃわん 1はい の ごはん(100ぐらむ) には、なんつぶ の おこめ が はいっている かな？
　①100つぶ　②500つぶ　③2000つぶ
Q2.にわとり は いちにち なんこ たまご を うむ？　①1こ　②3こ　③たくさん

●答え　Q1.③2000つぶ　ごはんつぶを のこさないで きれいに たべられる かな？　Q2.①1こ