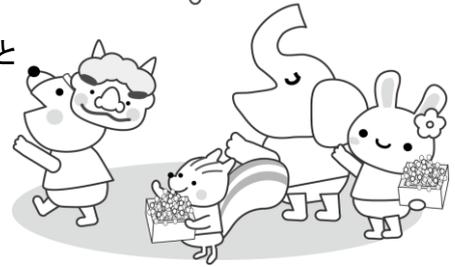


# 給食だより 2月

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などの掛け声とともに、いり大豆をまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。給食でも、色々な形で大豆や大豆製品を使用しています。



## ★ 様々な形の大豆をおいしく食べよう！

### 変身上手な大豆

大豆は変身上手！ 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンBやビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？



### 大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質には、アミノ酸のリジンが不足しています。一方で大豆にはそのリジンが多く含まれているので、米と大豆と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。ごはんのみそ汁の組み合わせは、たんぱく質の観点でも相性の良い食べ方だったのです。

### 給食費の精算について

3月分の給食費で1年間の給食費の精算をします。春休みまでに食べる給食の回数で計算をし、必要な金額を3月分の給食費として納入いただきます。すでに納入いただいた金額のほうが多い場合は、返金になりますので、その際は別途お知らせします。また、急きよ給食を食べないことが分かった場合は、早めに担任の先生までご連絡をお願いします。

