

# 2月 給食だより



令和4年2月

立山町学校給食センター



2月は“にげる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。  
季節の変わり目には、体調をくずしがちになりますが、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCをたっぷりとって、風邪等寄せつけない丈夫な体をつくることできると良いですね。

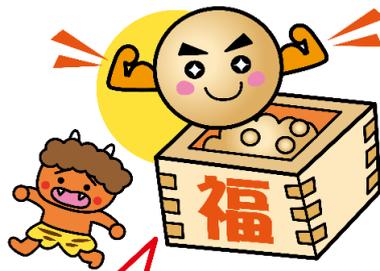


## 大豆のよさを見直そう!



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防



- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用 ※
- レシチン……………動脈硬化予防 ※

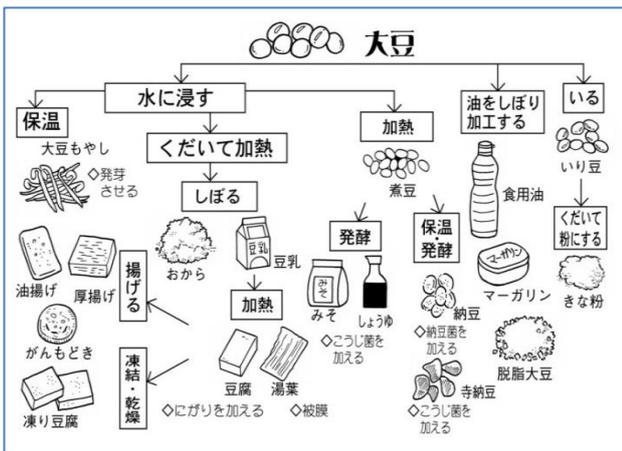
※ 人における有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



2月の給食では、大豆を使った献立がたくさん登場しています。

### 大豆から作られる食品・調味料



### 「豆」をもっと食べよう

大豆から、しょうゆやみそ等の調味料をはじめ、豆腐や納豆等、多くの製品が作られています。給食でも大豆製品を使わない日はほとんどないくらい大切な食べ物です。最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 地場産食材学校給食応募メニュー

- |            |  |                      |                |
|------------|--|----------------------|----------------|
| 2/ 1(火)... | ふわふわ卵のきくらげいため<br>冬のメインディッシュでやる気元UP!! 冬を乗りこえシチュー! | (立山中央小6年<br>立山中央小6年) | 時山 凜<br>崇田 怜愛) |
| 2/ 2(水)... | ご飯に合う! 大根とひき肉のまーぼ風                               | (釜ヶ淵小 5年)            | 酒井 健吾)         |
| 2/ 8(火)... | 立山ポークのホワイトシチュー                                   | (立山中央小5年)            | 窪 心晴)          |
| 2/ 9(水)... | かぶとしょうがのあんかけ                                     | (立山中央小6年)            | 谷井 芽衣咲)        |
| 2/16(水)... | 立山ポークとかぶの旨塩煮                                     | (雄山中学校2年)            | 山辺 夢乃)         |
| 2/17(木)... | 中華かき玉汁   | (立山北部小5年)            | 村上 心菜)         |
| 2/18(金)... | 牛肉とほうれんそうのレモンペッパーいため                             | (立山中央小6年)            | 柏 伊万里)         |
| 2/21(月)... | 立山ポークの塩肉じゃが                                      | (高野小 5年)             | 西田 守)          |
| 2/24(木)... | 牛&ぶた キムチいため                                      | (立山中央小6年)            | 山口 愛珠)         |
| 2/28(月)... | ごはんがすすむ 厚揚げの肉みそいため                               | (立山中央小6年)            | 古井 あかり)        |

