

Table with columns for Date, Meal Name, Food Categories (Blood/Meat/Bone, Body Adjustment, Heat/Strength), and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.).

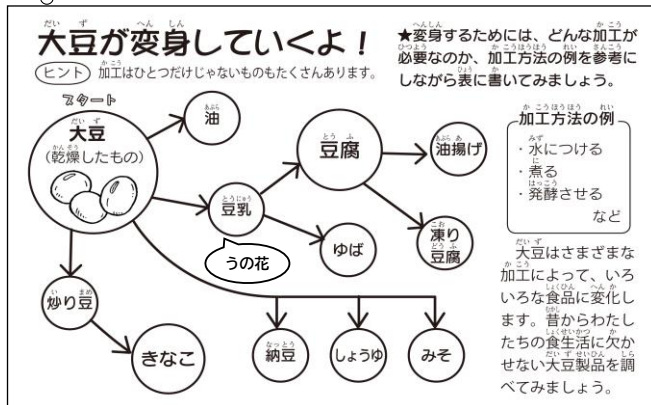
◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まひ生産組合」さんから届く予定です。
※ 白菜とねぎは、全て高等部農園芸班から届く予定です

2月の行事と食べ物のお話
(おうちの人とよみましょう。)

※【大】『2月の大好きメニュー』
肢体小学部 6年生のみなさんは、
「ミルクちゃんぼん」と「れんこんとブロッコリーのサラダ」を選んでくれました。
2月はリザーブ給食もあります。楽しみですね。



2月3日は、節分です。
節分には、豆まきの風習があります。
豆まきに使用されるのは、「大豆」ということで、
今月は大豆を使った料理がたくさんあります。
3日: 節分豆(ソフトタイプの味付き大豆です。)
10日: 中華大豆ごはん(混ぜごはんに入っています。)
15日: うの花の炒り煮(うの花は、お豆腐を作る時出る大豆の絞りかす。かすなどと言ってはもったいない。鉄分、カルシウム、食物繊維が摂れます。)
17日: 大豆とちりめんのつくだ煮(煮た大豆としらす干しを味付けします。)



大豆が変身していくよ!
★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。
加工方法の例
・水につける
・煮る
・発酵させる
など
大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。
豆には、タンパク質、鉄、カルシウム、ビタミンB群、特に食物繊維が多いです。