

月	火	水	木	金
2 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん マーボー豆腐汁 春巻き もやしのささみあえ	3 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん いわしのつみれ汁 大根のそぼろ煮 磯マヨサラダ 福豆 節分献立	4 ぎゅうにゅう 牛乳 米粉パン ホワイシチュー スパイシーチキン ブロッコリーサラダ	5 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 粕汁 さわらの西京漬け焼き 野菜のごま和え	6 ぎゅうにゅう 牛乳 受験応援 献立 わかめごはん 五角汁 チキンカツ チーズサラダ
9 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ぽかぽか汁 ふわふわ丼 かおりあえ	10 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 白菜と肉団子のスープ 白身魚のレモンソース 糸寒天サラダ	11 建国記念日	12 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 鶏ごぼうスープ 肉しゅうまい ポテトサラダ 小2個 中3個	13 ぎゅうにゅう 牛乳 バレンタイン 献立 チキンライス なるとのすまし汁 ハート型コロケ コールスローサラダ バレンタインデザート
16 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん みそけんちん汁 和風梅チキン まめまめサラダ	17 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 五目汁 ほっけの塩焼き いりどり 小6希望 献立	18 ぎゅうにゅう 牛乳 抹茶揚げパン 野菜スープ ジャーマンポテト 海藻サラダ	19 ぎゅうにゅう 牛乳 小3欠食 ごはん 沢煮椀 魚のねぎみそ焼き のりかつ和え	20 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん チキンカレー ハムステーキ コーンサラダ
 天皇誕生日	24 ぎゅうにゅう 牛乳 キムタクごはん はるさめスープ チキンのコーンフレーク焼き のり酢あえ レモンタルト	25 ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン コーンスープ チリコンカン ツナサラダ	26 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 豚汁 赤魚の粕漬焼き コンコンサラダ	27 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん おでん メンチカツ なめけあえ

大豆博士になるう！〇×クイズ

大豆についてのクイズです。

○か×かで答えましょう。

Q1

節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけません。

☐

Q2

大豆はグリーンピースを乾かしたものである。

☐

Q3

大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。

☐

Q4

日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。

☐

Q5

大豆と小麦、塩、麹から、しょうゆが作られる。

☐

Q6

大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。

☐

Q7

豆腐を凍らせて作る食べものがある。

☐

こたえ

Q1＝×(落花生をまく地域もある。)

Q2＝×(大豆は枝豆が熟して乾燥したものだ。)

Q3＝○(大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。)

Q4＝×(大豆の自給率はわずか7%[平成28年度]で、ほとんどが海外から輸入されている。)

Q5＝○(ほかに、大豆を使った調味料には「みそ」がある。)

Q6＝×(片栗粉はじゃがいもでんぷんからできる。「きな粉」が正解。)

Q7＝○(豆腐を凍らせてから乾燥させた、「凍り豆腐」「高野豆腐」「凍み豆腐」がある。)

食べ物で体の中から温まろう！

寒い日は、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫すること以外にも、体を温める効果のある食べ物を取り入れると良いですよ。家族で鍋を囲んで、体のしんから温まりましょう。

体を温める食べ物

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

ブロッコリー、にんじん、白菜、ほうれん草、春菊、だいこん、ねぎ、れんこん、いちご、みかん、キウイフルーツ