

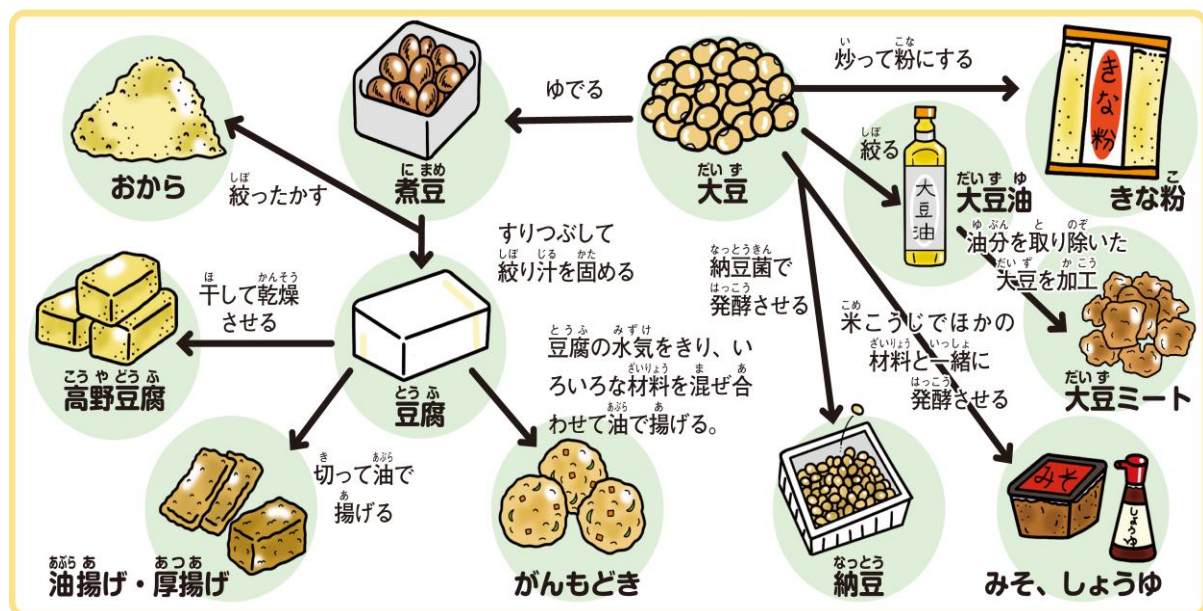


令和 8年 1月 3
0日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌夫
栄養士 小林 久美子

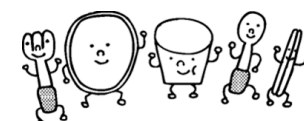
寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力を高めましょう。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。普段の食事に大豆製品を積極的に取り入れましょう。



2月の給食目標



ていねいに食器をあつかいましょう

今月の給食目標は、「ていねいに食器をあつかいましょう」です。食器は、みなさんが食事をするために欠かせないものです。食器を重ねるときは静かに重ねる、持ち運ぶときはしっかりと両手で持つ、スプーンやフォークも曲がらないように片付けるなど、ていねいにあつかうポイントを確認し、大切に使いましょう。



給食で使っている食器は、全部で5種類あり、その日の料理によって使い分けています。どのお皿にも、区の花である朝顔がデザインされています。

強化磁気と呼ばれる、一般的な食器より割れにくいお皿です。割れてしまったお皿はリサイクルできるようになっています。



かぜ予防をしっかりと!



作ってみよう♪給食レシピ

（材料）4人分

炒り大豆	40g
砂糖	18g（大さじ2）
水	5g（小さじ1）
きなこ	5g

作り方

- ① 小鍋に砂糖と水を加えて砂糖が溶けるまで火にかける。
- ② 豆を①に入れ、絡める。
- ③ きなこを②にまぶし、炒って完成。

節分用の豆は残っていませんか？
おやつに作ってみるのはいかがでしょうか。

