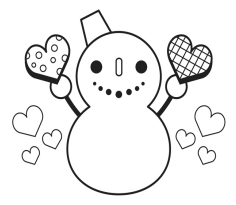


つうしん EAT通信 2月

令和2年(2020年)
和歌山市立小倉小学校



せつぶん りっしゅん こよみ うえ はる さむ ひ つづ きせつ
節分、立春と暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。季節の
か び め ち ゃ っ と し た ゆ だ ん か ら た い ち ょ う く ず
変わり目は、ちょっとした油断から体調を崩したり、かぜをひきやすくなったりします。
ふ だ ん き そ く た だ せ い かつ し ゃ く し こ こ ろ さ む ま か ら だ
普段から規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けない体をつ
くりましょう。

がつ か せつぶん 2月3日は、節分です！



『おには～そと ふくは～うち』といいながら豆をまく節分の日の風習は、中国
から伝わったとされています。前の年の邪気をすべてはらう行事で、豆をまくこと
で病気をおいらい、自分の年の数の豆を食べて一年の無病息災を願います。

**だいず
大豆は**
えいようまんてん
栄養満点

だいず は、はたけ にく から だ
大豆は、「畑の肉」といわれ、体をつくるもとになる
たんぱく質や脂質、他にも体に良い栄養素がたくさん！
まさ に 体 を じ ょ う ぶ に し 病 気 を 防 ぐ た め に 役 立 っ っ
た も の 食 べ 物 で す。



～ 食事はおちついて、よくかんで食べましょう。～

☆おうちのひとといっしょにみてくださいね。

つきもくひょう
月目標

たの た
「**楽しく食べよう**」

- マナーを守って、楽しく食べるようにしよう。
- 声の大きさや話題を考えよう。

つくってみませんか？

きゅうしょくにんき
給食人気メニュー

☆さかなのごまみそだれ☆

ざいりょう りぶん 【材料 (1人分)】	つく かた 【作り方】
さかな 50g (1切れ)	① 魚に酒をふっておく。
さけ 1g	② 片栗粉と小麦粉を合わせておく。
かたくりこ 3g	③ 鍋に調味料としろごまを入れ火にかけ、
こむぎこ 4g	みそだれをつくる。
あ あぶら てきりょう 揚げ油 適量	④ ①に②をまぶし、油で揚げる。
～ みそだれ ～	⑤ ④に③のみそだれをかける。
さとう 2g	
みそ 4g	
みりん 3g	
しょうゆ 1g	
みず 1g	
しろごま 1g	

※給食では、ホキという白身魚やさばを使っています。