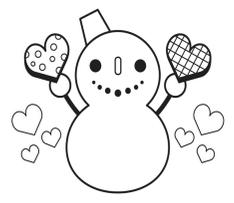


# つうしん EAT通信 2月

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 びやうめ 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 しょくじ 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。

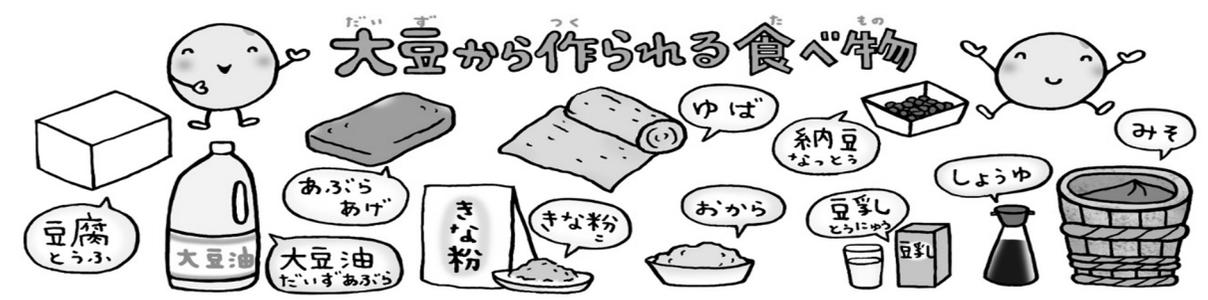
## がつ か せつぶん 2月3日は、節分です！



『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  
で病気を追い払い、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、ほか からだ よ えいようそ  
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 からだ を じょうぶ に し びやうき を 防ぐ ために 役立つ  
まさに体をじょうぶにし病気を防ぐために役立つ  
た もの  
食べ物です。



～ しょくじ 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。
あぶら 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。