食育だより　2月号　桜山小学校食育担当

1月16日「おべんとうの日」がありました！

～おにぎりとおかず一品の弁当～

かおの半分はある大きなおにぎり！中身はツナ。

まきずしのようなおにぎり！中身はやきにくです。おいしそう～。

1年生女子「おにぎりが4個も！足りなかったそうです！！」

だいすきなおかずがならんでいます！

食育スタンプラリーがありました！

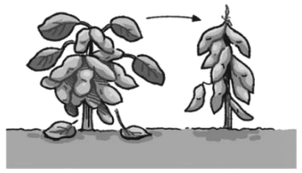
１月25・26・27日の3日間、給食委員によるスタンプラリーがありました。3つのゲームをクリアして、スタンプをもらうとしおりがゲットできます。みなさん楽しく参加できていました。給食委員のみなさんもよくがんばりました。

1年生もがんばっていました！

大いにもり上がる6年生男子！

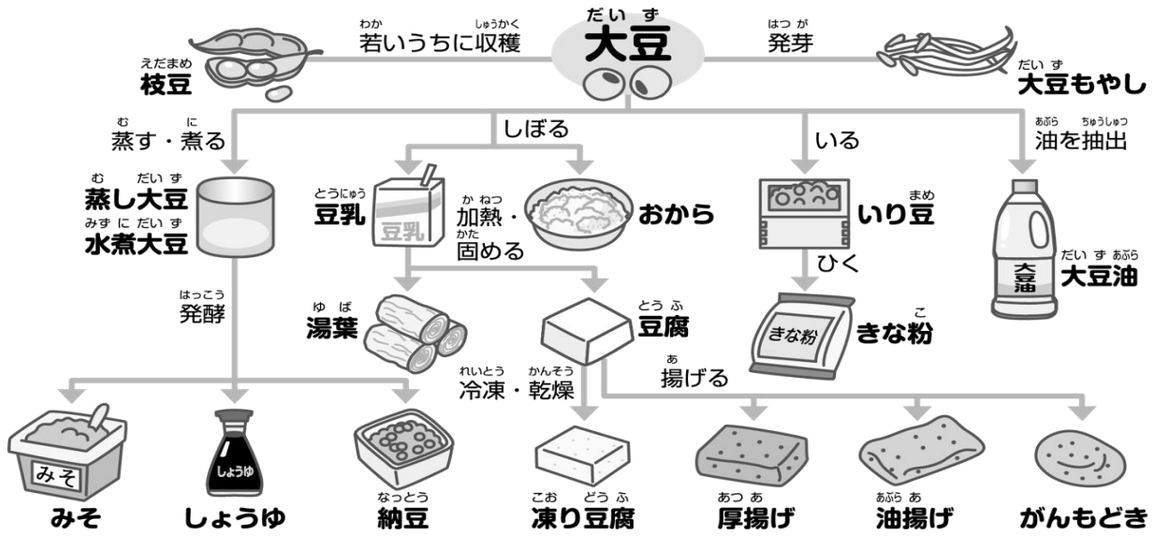
あさごはんの紙しばいです。

大豆からできる食べ物について知ろう！



給食でも、よく登場する大豆。苦手な人もよくがんばって食べてくれていますね。

大豆は、さまざまな食べ物に加工されています。和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料と納豆は、蒸した大豆を発酵させて作ります。豆腐は、大豆を絞った豆乳を固めたもので、さらに厚揚げや油揚げなどに加工されます。これらを大豆製品といいます。



たべものクイズ　～わかるかな？～

Q　このたべものなあに？

A　答え：だいず

ヒント

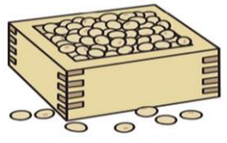
① いろは、うすだいだいいろです

② ひょうめんは、ツルッとしています

③ ちいさくて かたいです

④ かたちは、まるいです

⑤ まめです



【おもなはたらき】
体をつくる

【おもな栄養素】
たんぱく質
筋肉・内臓・血液など、体をつくります。

【一口メモ】
大豆には、うすだいだい色の「黄大豆」のほかに、緑色の「青大豆」や、黒色の「黒大豆」もあります。大豆から、とうふ・油揚げ・きなこ・みそなどが作られます。