



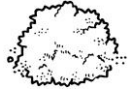
# 給食だより

平成29年2月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380 FAX 077-567-1056

## 和食に欠かせない大豆・大豆製品



大豆は、五穀の1つであり、伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本の食事を支える食品でもあります。

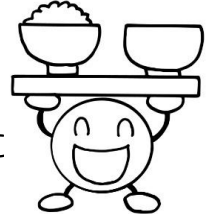
### 大豆は栄養たっぷり！

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも言われています。そのほか成長期に積極的にとりたいカルシウムや鉄、ビタミンB群、おなかの調子を整えてくれる食物せんいなどを多く含み、生活習慣病予防に役立つ食品です。



### 理にかなっている ごはんのみそ汁

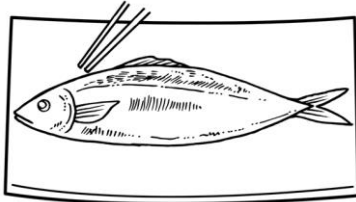
大豆は体内で作ることができない必須アミノ酸の「リジン」を多く含んでいます。和食の主食である米（精白米）には、リジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。そのため、和食の基本である「ごはんのみそ汁」の組み合わせは、理にかなっているのです。



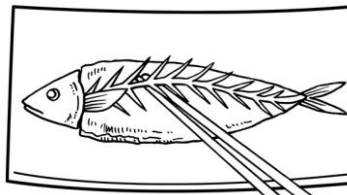
## 魚を上手にたべましょう！

学校給食では、子どもたちに骨付きの魚を上手に食べることができるようになってほしいとの思いから、年に数回、骨付きの魚を出しています。

魚の骨を取りながら食べるのは、難しいところもありますが、骨が上手に取れた時は、大変嬉しそうです。ご家庭におきましても骨付きの魚を上手に食べる練習をしていただければと思います。



骨にそって頭の方から食べます。



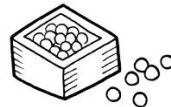
頭と骨をはずして端に置きます。裏側はひっくり返して食べないようにします。



身は、きれいに食べ、骨などの残りは端によせて置きます。

### 2月3日は節分です！

節分の日に「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「魔除けの力」で災いをはらうという意味があります。豆は昔から、人々の食生活だけでなく風習や行事などにも深い関わりをもっています。



1月からお米は、草津市産環境こだわり米の「みずかがみ」から「秋の詩」に替わりました。いろいろなお米のおいしさを知りましょう！