2月 給食だより

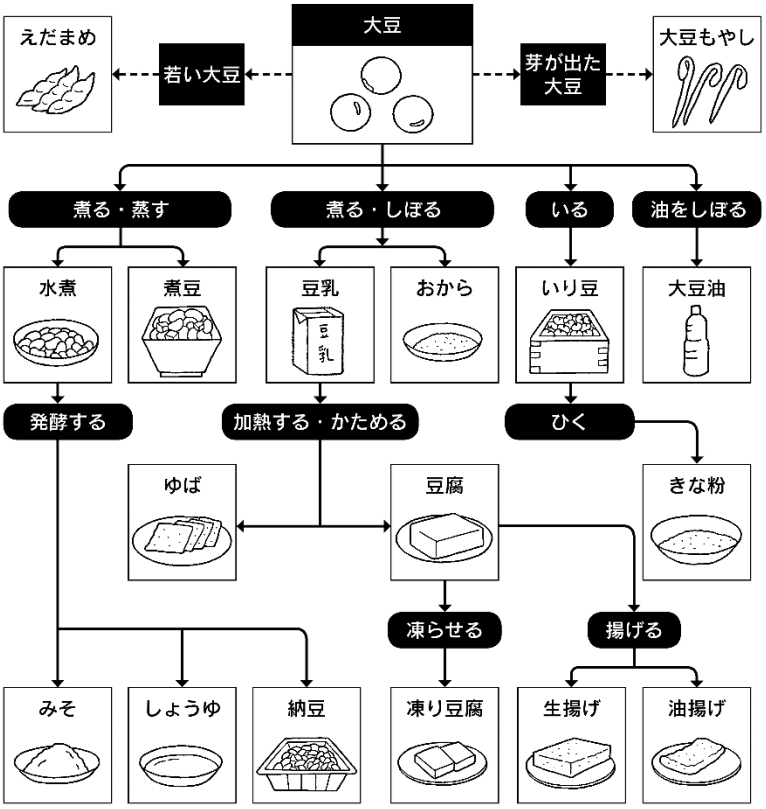
令和６年２月
茂原市学校給食センター 中学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？

豆まきに使う大豆は、栄養がたっぷりです。大豆はしょうゆ、みそなどの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするため、さまざまな工夫がされていて多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

豆はそのまま料理に使える水煮･蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。

これらの製品は手軽に使えるので､食事に取り入れて、豆をたくさん食べましょう。

家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

☆作ってみよう！ おすすめレシピ フルーツヨーグルト☆ 中学校献立 2/20 のレシピ

〈材料 4 人分〉

・みかん（缶詰）	12 粒
・パイナップル（缶輪切り）	2 切れ
・黄桃（缶 1/2 カット）	2 切れ
・ナタデココシロップ漬け	20 粒
・加糖ヨーグルト	140 g
・ホイップクリーム	大さじ 1 強

〈作り方〉

1. 缶詰の果物は汁気をよく切り、一口大の大きさにカットする。ナタデココの汁気は、切っておく。
2. ヨーグルト、ホイップクリームをよく混ぜ、滑らかにする。
3. 2 に 1 を加え、軽く混ぜ合わせて、器に盛って出来上がり。

☆フルーツはバナナやいちご、りんご、オレンジなどを加えても美味しいです。お好みの果物で作ってみてください♪