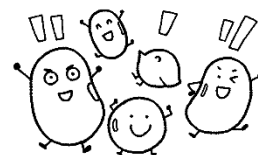


2月給食だより

令和6年 2月
奥多摩町学校給食センター

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



もっと食べよう **まめ**

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、豆の摂取量を増やしましょう。

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。

カレー



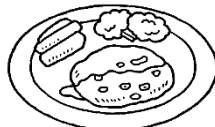
サラダ



スープ

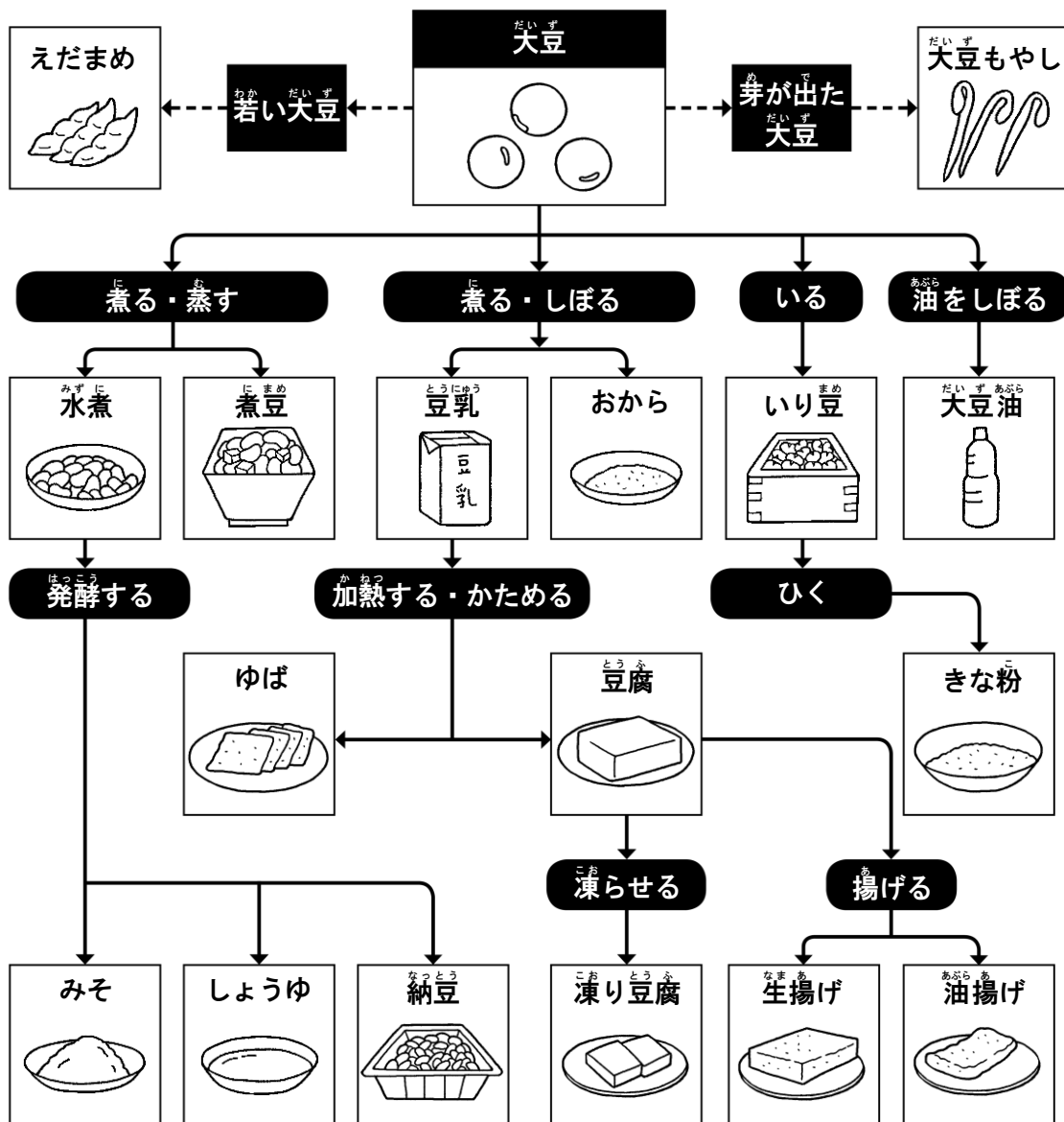


ハンバーグ



姿をかえる大豆

大豆は、加工されているさまざまな食品へと姿をかえています。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、豊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。