



給食だより

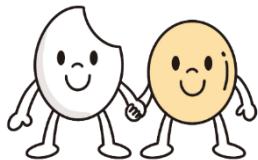
令和7年度
志賀町学校給食共同調理場

◆志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ <http://www.town.shika.lg.jp/> » 教育・生涯学習 » 学校給食

◆ 今年は2月3日が節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、とうふ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。

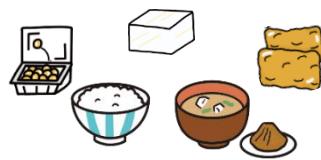
～米と大豆は名コンビ～

米の不足を補う



大豆は、米（白米）に不足する必須アミノ酸のリジンを補い、栄養バランスを整えてくれます。

日本伝統の組み合わせに



日本では古くから、米と大豆から作られる大豆製品の2つを組み合わせる料理が発達してきました。

兄弟のように育って来た



昔は「あぜ豆」といって、田んぼのあぜに大豆を植えて一緒に栽培していました。

食べ方、気をつけようね

食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



自分の食事の量をふりかえってみましょう。食事のマナーを守っていない人や、自分の健康のためによくない食べ方をしている人は見直しましょう。

ぱっかり食べ

味や栄養のバランスを考慮した献立のねらいが達成されません。途中で食べ終えると栄養も偏ります。



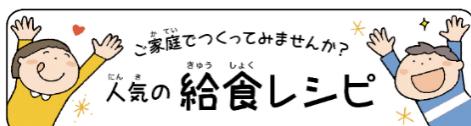
ひじをついて食べる

とてもだらしなく見えます。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。



【人気の給食レシピ】



●材料(食パン1枚分)

食パン	1枚
マーガリン	5g
さとう	2g
はちみつ	6g
チーズ	8g

●作り方

- マーガリン、さとう、はちみつをあわせる。(マーガリンは少し溶かしておく)
- ①を食パンにぬり、上にチーズをのせる。
- オーブンで175℃ 10分ほど焼いてできあがり。

★給食で人気のパンメニューです。簡単なのでぜひ朝食等に作ってみましょう!