

## 2月18日の給食メニュー

### ご飯 納豆味噌 肉じゃが 牛乳



| 体をつくるもの                                                     | エネルギーになるもの            | 体の調子を整えるもの                                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| 牛乳(大分県産)<br>納豆<br>鶏肉(宮崎県産)<br>大豆<br>味噌<br>豚肉(佐賀県産)<br>さつま揚げ | 米(宇佐産)<br>砂糖<br>ジャガイモ | 人参(熊本県産)<br>生姜(長崎県産)<br>玉ねぎ<br>枝豆<br>コンニャク |

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



納豆には、糸引き納豆と寺納豆の2種類があります。糸引き納豆は蒸した大豆をわらに包んで自然に発酵させるか、納豆菌をかけて発酵させたものです。寺納豆は、納豆菌ではなく麹菌で発酵させた後、乾燥させるのでねばりはありません。納豆は昔、寒い冬に作られていたので、俳句では冬の季語にもなっています。

