

# 2月給食だよ

令和2年1月28日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



2月4日の立春を過ぎると、暦の上では春ですが、まだしばらくは気温の低い日も続きます。手洗い・うがいや十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけ、風邪を予防しましょう。

## 栄養満点！大豆を毎日の食事に取り入れましょう

2月3日は節分です。節分では昔から炒った大豆をまく習慣があります。大豆は「畑の肉」ともいわれ、昔から日本人の食生活とは密接な関係がありました。しかし、食の洋化にともない、食卓に大豆や大豆製品が上る機会は少なくなっています。最近では肉類やバター・チーズ等の動物性食品の取り過ぎが、肥満や生活習慣病の原因にもなっていることから、大豆や大豆製品の良さが見直されています。

成長期に必要な **カルシウム・鉄分**

カルシウムの吸収を高める **イソフラボン**

体をつくるもとになる **たんぱく質**

**ビタミン・食物繊維** が豊富で体の調子を整える

「畑のお肉」大豆のパワー

抗酸化作用・抗ガン作用のある **サポニン**

記憶力・集中力を高める **レシチン**

大豆から作られる食品大集合！

あぶらあげ      がんもどき      おから      なっとう      きなこ      みそ

### \* 作ってみませんか \*

#### 大豆のかりんとう

★材料★ 乾燥大豆 100g 片栗粉 適量 揚げ油 適量  
黒砂糖 35g 水 小さじ2 きなこ 35g

★作り方★ ①大豆はぬるま湯に1時間ほどひたす。鍋に大豆と水を入れ沸騰させ湯を捨てる。もう一度水を加え、弱火で2時間ほど煮る。  
②ゆで汁の水気をきり、大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
③鍋に水と黒砂糖を入れて煮溶かし、みつを作る。  
④②の大豆を③の黒みつにからめ、まわりにきなこをまぶす。



水煮大豆も利用できますが、豆の塩こたえは少なくなってしまう。

### \* 今月の給食から \*

#### 3日 節分献立 やこめ（焼米） いわしのさんが焼き

「やこめ」は山梨県の郷土料理で、炒った大豆をもち米と一緒に炊き込んだ料理です。「いわしのさんが焼き」は千葉県の上野原市の郷土料理です。いわしのすり身にみそなどの調味料をまぜて小判型に丸めて焼きます。

#### 20日 みそかつ（愛知県の料理）

愛知県の特産品「八丁味噌」を使って作るみそだれをかけた豚かつです。

～地元の野菜～ 吉田農園さんからは大根・人参が届きます。

#### 使用食材の産地（1月分）

《野菜》人参…千葉 玉葱…北海道 小松菜…東京 大根…千葉 きゃべつ…愛知  
白菜…茨城 じゃがいも…長崎 ごぼう…青森 ねぎ…栃木  
かぶ…千葉・練馬 りんご…山形 みかん…愛媛  
《精肉》とり肉…山梨・岩手 ぶた肉…群馬・秋田・岩手  
《魚介類》鮭…北海道 むきえび…インドネシア ちりめんじゃこ…宮崎  
もうかさめ…宮城 ししゃも…アイスランド さば…ノルウェー  
《お米》青森県産「まっしぐら」

### 給食費の納入にご協力をお願いいたします

2月の引き落とし日は 2月17日（月） です。  
今年度最終のため、2か月分が引き落とされます。14日（金）までに口座へのご入金をお願いいたします。