

# 給食だより 2月

令和3年度  
練馬区立向山小学校



## 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康的な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
  - カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
  - ビタミンB1 …… 疲労回復効果
  - 食物繊維 …… 便秘予防
  - 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
  - オリゴ糖 …… 便秘予防
  - サポニン …… 抗酸化作用\*
  - レシチン …… 動脈硬化予防\*
- \*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



給食委員会のみなさんが  
給食室を紹介してくれました

1月28日に、「全国学校給食週間」の取り組みで、向山小学校の給食室を給食委員会のみなさんが放送で紹介してくれました。給食室の中がどうなっているのか、500人分の給食がどんな調理マシーンで作られているのかを紹介してくれました。なかなかのぞくことができない給食室の中のことをとてもよくわかりました。紹介した写真の一部です。



向山小学校には  
回転釜が5台  
あります。



焼いたり  
蒸したりできる  
スチーム  
コンベクション

給食室に子供たちは入ることができないので、栄養士が写真を撮り、委員会のみなさんが紹介ファイルを作ってくれました。\*カラー写真はホームページをご覧ください。

## 2月の給食しょうかい



- 3日 節分献立です。大豆を使ったごはん「やこめ」と、玄関にかざると魔よけになるといわれている「いわし」を使ったつみれ汁を作ります。また名古屋の郷土菓子といわれている「鬼まんじゅう」を作ります。ゴツゴツとまんじゅうから飛び出しているさつまいもが、鬼の金棒に見えることからこの名前になったそうです。
- 4日 立春献立です。春を告げる野菜「菜の花」を使ったごまあえと、魚へんに「春」と書く「鱈」を使った献立です。
- 10日 ハンバーグに彩りよく、人参を使ったおろしソースをかけます。
- 16日 宮城県登米市の郷土料理「とよま丼」をつくりまします。油麩を甘辛く煮て、卵でとじ、ごはんに乗せていただきます。
- 22日 世界の料理は今月で最終回です。今月はタイ料理を紹介しまします。



## 世界の料理 ⑩ タイ

カオマンガイは、細長いタイのお米の上に蒸したとり肉を乗せて食べるタイの郷土料理です。給食では、少し甘めのたれを蒸したとり肉にかけていただきます。また、春雨を使った「ヤムウンセン」というサラダもタイ料理にはかかせません。本場のヤムウンセンは辛いのですが、給食では辛さは控えめにし、レモン汁を使って味付けします。

### おもな野菜の産地 1月

じゃが芋	北海道	ごぼう	青森県	もやし	栃木県
たまご	北海道	さつまいも	茨城県	またけ	群馬県
キャベツ	愛知県	白菜	茨城県	きゅうり	群馬県
大根	神奈川県	ほうれん草	茨城県	みかん	愛媛県
人参	千葉県	小松菜	東京都	いちご	宮崎県

今年度も学校給食費の納入にご協力いただき、ありがとうございました。