

# 給食だより2月

令和4年度  
練馬区立向山小学校



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



### 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

#### 大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

#### 小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

## とりにくのにんにくしょうゆ焼き

- 【材料】(4人分)
- とりにく 2枚
  - 塩 ひとつまみ
  - こしょう 少々
  - 酒 大さじ3
  - ★ にんにく 大きめのひとかけ
  - ★ しょうゆ 大さじ2
  - ★ みりん 大さじ2
  - ★ 砂糖 大さじ1
  - ★ 水 大さじ2
  - ★ 片栗粉 小さじ2
  - ★ 水 小さじ2

- 【作り方】
- ① とりにくは一口大に切って塩こしょうをふっておきます。
  - ② にんにくはすりおろします。
  - ③ 鍋に★を入れ加熱して、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
  - ④ フライパンに油を敷き、皮目を下にして焼きます。キッチンペーパーで、とりの脂をとりながら焼き、焦げ目がついたら裏返し、酒を入れ、ふたを閉めて蒸し焼きにします。
  - ⑤ 酒がなくなり、とりにくに火が通ったらお皿に盛り、③のソースをかけて完成です。

サラダや野菜たっぷりのスープなどと一緒にご飯を食べると、バランスの良い食事になりますね。

## 給食の人気メニューを作ってみよう!

## 2月の給食しょうかい

- 2月 2日 とり肉をカレー粉やケチャップなどで漬けて、オーブンで焼いてからカレーを作るタンドリー風チキンカレーです。
- 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」を使ったつみれを入れたみそ汁を作ります。また名古屋の郷土菓子である「鬼まんじゅう」を作ります。
- 9日 季節の魚の「たら」にマヨネーズソースをぬって、オーブンで焼きます。
- 13日 ハンバーグに人参のおろしソースをかけます。とても彩りのよい和風ハンバーグになります。
- 22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、卵でとじた料理です。



1月に6年生に「向山小で最後の食べたい給食」のアンケートをとりました。集計し、リクエストが多かったものを3月の給食で出したいと思っております。お楽しみに!

## おもな野菜の産地 1月

*玉ねぎ・・・北海道	*里芋・・・埼玉県	*ごぼう・・・青森県	*えのき茸・・・長野県
*じゃが芋・・・長崎県	*せり・・・茨城県	*ブロッコリー・・・群馬県	*小松菜・・・東京都
*人参・・・千葉県	*かぶ・・・千葉県	*カリフラワー・・・群馬県	*ねぎ・・・練馬区
*キャベツ・・・愛知県	*もやし・・・栃木県	*チンゲン菜・・・茨城県	*りんご・・・山形県
*にんにく・・・青森県	*きゅうり・・・高知県	*パプリカ・・・宮崎県	*いちご・・・宮崎県
*しょうが・・・高知県	*さつま芋・・・千葉県	*大根・・・千葉県	*オレシジ(はれひめ)愛媛県

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。