

(家庭数配布)
平成26年度
2月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

平成26年度の学校給食費の引き落としは終了しました。未納の方は現金で事務室にお届け頂くことになっています。今年度の口座への入金ではできません。

平成27年1月29日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司
栄養士 武田洋子

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっているので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



昔から食べ継がれてきた豆を見直そう

五穀のうちの一つ 大切な豆

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切に作られてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも日本各地に数多く残っています。

*五穀は上記以外にも、きびや麻を入れる場合があり、時代や書物などによっても変化しています。



豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆 大豆は、豆腐・納豆・みそ・しょうゆ・油などの原料にも使われます。	あずき お汁粉やぜんざい、赤飯などに使われます。あんこの材料になります。	いんげん豆 いんげん豆には、金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。
えんどう豆 青えんどう、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆などに使われます。	ひよこ豆 形がひよこに似ています。ガルバンソーとも呼ばれています。	レンズ豆 平たいレンズのような形をした豆です。下茹でせず手軽に使えます。

給食でも2月はいろいろな豆や大豆加工品をつかった料理を出します。調理するのが面倒だと思われがちのめですが、缶詰など茹でてあるものも多く出回っています。ご家庭でも食卓に豆料理を登場させてみてください。

- 大豆・・・大豆の甘辛揚げ(3日) ポークビーンズ(20日)
 大豆加工品・・・凍み豆腐の肉詰め煮(10日) 生揚げのゆず田楽(2日) 豆腐の五目煮(16日)
 レンズ豆・・・レンズ豆のスープ(27日) えんどう豆・・・フルーツ白玉(5日)



節分

節分は、もともと立春、立夏、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや柵の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

給食では節分の行事食として、「いわしの生姜煮」と「大豆の甘辛揚げ」を出します。



2月の献立から

13日 チョコケーキ
バレンタインのお楽しみ献立として、チョコチップ入りのケーキを手作りします。

25日 深川飯
深川飯は東京都の郷土料理で、東京都深川地区(現在の江東区)が発祥の料理です。江戸時代に忙しい漁師が舟の上で、みそ汁にとれたてのあさりを入れて白いごはんにかけて食べたのが始まりです。あざりと油揚げ、ねぎなどをみそで煮て、白いごはんにかけてものを「深川丼」、同じ材料をしょうゆ風味で炊き込んだものを「深川飯」と呼びます。

◆2月の旬の食材◆

ねぎ はくさい ごぼう だいこん チンゲン菜 キャベツ こまつな

<学校給食用食材の産地等について 2月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米 : 青森県産まっしろ (東京都米穀小売商業組合練馬支部)
 肉類 : 鶏肉(宮崎 鹿児島 岩手) 豚肉:(群馬) *牛肉の使用はありません
 魚介類 : ぶり(愛媛) いわし(北海道) さば(長崎) かじき(静岡)
 ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) いか(ペルー)
 ちりめんじゃこ(瀬戸内) しらす(愛媛)
 青果類 : さつまいも(千葉) じゃがいも(長崎) いんげん(沖縄) かぶ(千葉)
 かぼちゃ(鹿児島) キャベツ(愛知) きゅうり(高知) ごぼう(青森)
 こまつな(埼玉) しょうが(高知) セロリ(静岡) たけのこ(福岡)
 だいこん(神奈川・練馬) たまねぎ(北海道) チンゲン菜(静岡) いら(茨城)
 にんじん(千葉) にんにく(青森) ねぎ(千葉・京都) 万能ねぎ(福岡)
 はくさい(茨城) ピーマン(宮崎) 赤ピーマン(韓国) ブロッコリー(愛知)
 もやし(栃木) れんこん(茨城) ゆず(徳島) みかん(和歌山)
 テコボン(愛媛) いよかん(愛媛) はっさく(愛媛) 清見オレンジ(広島)
 りんご(山形・青森) いちご(栃木・茨城)
 学校給食用牛乳 1 2月分産地実績: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
 1月分予定産地: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県

2月12日(木)の光が丘第三中学校の入学説明会へ参加される保護者の方へ
 当日は「アレルギー疾患問診票」をご持参くださいますよう、お願いします。

