

がつきゅうしょく 2月給食だより

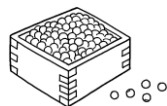
練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志

栄養士 金井ヤスノ



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

2月3日は節分です。



今年の立春は4日で、その前日が「節分」です。

節分といえば「豆まき」。豆まきを使うのは炒った大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「豆まき」は、「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口に豆をまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または+1個）の豆を食べて、1年の幸福を祈ります。



こんげつ こんだて
今月の献立より



3日(木)…豆まきごはん・いかのマヨネーズ焼き・豚汁・牛乳

節分の行事食です。豆まきごはんは、大豆をつかった混ぜごはんです。

いかのマヨネーズ焼きは人気料理です。

14日(月)…練馬スパゲティー・カラフルサラダ・チョコプリン・牛乳

バレンタインデーです。みんなが大好きな練馬スパゲティーと

手作りチョコプリンです。レシピを載せますのでご家庭でも作ってみてください。

○練馬スパゲティー（4人分）

*大量調理の分量なので加減してください。

- ・スパゲティー 260g
- ・大根 380g
- ・砂糖 15g
- ・しょうゆ 24g

- ・塩 1.6g
- ・酢 12g
- ・ツナ 160g
- ・きざみのり



大根はおろして汁ごと
たっぷり使いましょう。

○チョコプリン (5 個分)

- ・アガー 9g
- ・水 100g
- ・砂糖 36g
- ・ココア 12g
- ・牛乳 185g
- ・生クリーム 25g

アガーは、ゼラチンや寒天のように固める役割
 のものです。海藻やマメ科の植物でできていて
 熱湯で溶かすだけで常温で固まります。



大豆は、加工されているいろいろな

食品へと姿を変えています

大豆は豊富なたんぱく質がふくまれていて
 加工するとさらに栄養価やうまみが増します。
 食物繊維も多く、生活習慣病の予防によい
 といわれています。いろいろな料理に取り入れ
 てみましょう。

発酵させる…みそ・しょうゆ・納豆

炒って粉にする…きなこ

しほり汁ににがりを加える…豆腐



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す。
 今月の引き落とし日は 4 日(金)です。
 残高の確認をお願いします。

