

# 2月給食だより

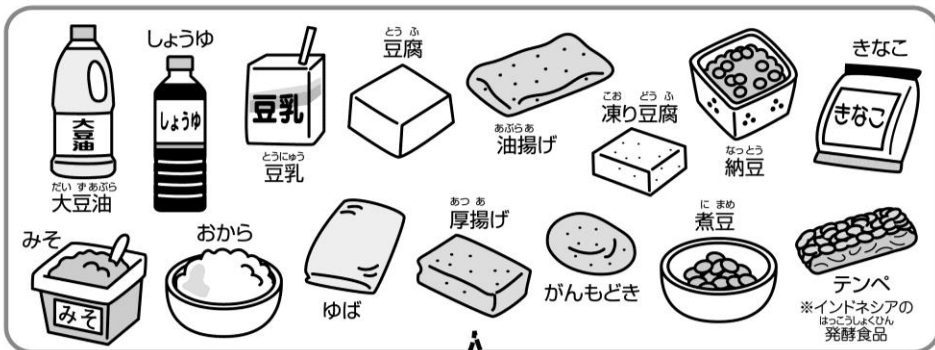
平成29年1月31日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士 花里菜緒子

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

## 大豆のひみつ

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活にはなくてはならない食材です。タンパク質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま調理に使うほか、様々な食品に加工されています。

## 大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

## 献立紹介

21日の献立から大豆製品である豆腐を使った「肉豆腐」を紹介します。野菜もたくさん入って、簡単に作れる給食の定番メニューです。

材料 (中学年1人分の使用量)	作り方	
肉豆腐	①にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1cm幅、さやいんげんは2cm長さ、ねぎは小口切り、しらたきは長ければ短く切る。 ②さやいんげんは塩湯でして水で冷やしておく。 ③鍋に油をひいて、豚肉を炒める。 ④肉に火が通ったら、野菜を入れてかき炒め、調味料と豆腐を入れて煮込む。 ⑤野菜がやわらかくなったら、ねぎと②のさやいんげんを入れて仕上げます。	
油		1.5g
豚肉		25g
にんじん		20g
玉ねぎ		90g
しらたき		35g
酒		1.6g
上白糖		3.5g
本みりん		0.8g
しょうゆ		10g
塩		0.2g
押し豆腐		110g
さやいんげん		8g
ねぎ		15g

## 今月の献立から

- 3日 ひじき入り煮豆…ごぼうやれんこんなどかみごたえのある野菜と大豆と一緒に煮込んで作ります。
- 7日 揚げ出し豆腐…大豆製品の豆腐を揚げて、おろしだれをかけます。
- 14日 ポークビーンズ…大豆とレンズ豆の2種類の豆を使った煮込み料理です。

今月の給食は、大豆や大豆加工品を取り入れた献立がたくさん出てきます。その他にも季節の果物や旬の食材を使った献立を予定しています。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今年度最後の引き落としになります。2・3月分(調整した金額)になりますのでご注意ください。今月の引き落とし日は2月6日(月)です。それ以降は現金徴収となります。