

平成 26 年度

練馬区立石神井東中学校

2月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



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4日の立春を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだしばらくは厳しい寒さが続きそうです。帰宅後の手洗い・うがい、十分な睡眠、栄養バランスを考えた食事などで風邪を予防していきましょう。

* 栄耀満点、大豆を毎日の食事に取り入れましょう *

2月3日は節分です。節分では豆をまく習慣がありますが、ここで使われるのは大豆です。大豆は「畑の肉」ともいわれ、昔から日本人の食生活とは密接な関係がありました。しかし、食の洋風化にともない大豆の消費量は少なくなっています。最近では肉類やバター・チーズ等の動物性食品の取り過ぎが肥満や生活習慣病の原因にもなり、大豆や大豆製品の良さが見直されています。



* 大豆たっぷり！給食レシピ紹介 *

チリコンカン

材料 (4人分)

豚ひき肉 180g ベーコン 20g サラダ油 小さじ1 にんにく 1かけ
 玉葱 200g 人参 100g ガラスープ 200cc トマト缶詰 180g
 トマトケチャップ 45g チリパウダー 4~5g (辛さは調節して下さい)
 白ワイン 大さじ3/4 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 大豆(水煮) 240g
 パセリ 少々 *ガラスープはコンソメでも代用できます

作り方

1. 野菜はみじん切りにする。
2. 鍋に油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。ひき肉・玉葱・人参を順に炒め、トマト缶・スープを加え煮込む。
3. 調味料・大豆を加え、トマトの酸味を飛ばすように焦がさないように煮込んでいく。(20~30分) 味を整え、器に盛り付けパセリを散らす。

* 3年生リクエストメニューから *

先日3年生に「もう一度食べたい給食メニュー」ということでアンケートをとりました。集計の結果、各クラスの1位メニューは次のようになりました。(複数あるものは同数1位です)

	主食部門	おかず部門	デザート部門
1組	ジャージャー麺	鶏肉の唐揚げ	アイス
2組	ラーメン(つけ麺)	じゃこサラダ	アイス
3組	ジャージャー麺	じゃこサラダ	フルーツポンチ
4組	ジャージャー麺	サラダ	フルーツポンチ
5組	ラーメン揚げパン	さばの味噌煮	アイス

主食は麺類やパン類が上位を占めていました。おかずはどのクラスも好みがかかれていたようです。色々なメニューが挙げられていましたが、集計をしてみると、上位はサラダや魚料理、ミネストローネ等の野菜スープが入っていました。苦手な食べ物の上位に入る野菜や魚料理がリクエストに多く挙がり、給食を作る立場からすると嬉しい限りです。献立表には☆印でリクエスト献立は表示してあります。

1月の産地情報

じゃが芋(長崎) 玉葱(北海道) 人参(千葉) 大根(神奈川・練馬) キャベツ(愛知)
 長葱(練馬・千葉) にんにく(青森) 生姜(高知) 小松菜(埼玉) ほうれん草(埼玉)
 みかん(静岡) いちご(佐賀・栃木) 豚肉(茨城) 鯖(千葉) いか(北太平洋産)
 ししゃも(アイスランド) ほたて(北海道) むきえび(ベトナム) ほっけ(ロシア)
 牛乳(千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森)