

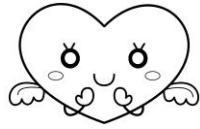
# 給食だより

栄養士 千葉祐美子



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

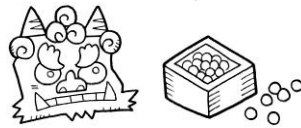


2月4日は立春、文字通り春の始まりです。早いところでは梅も咲きはじめ、春の訪れを予感させる頃ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。3年生は受験勉強の追い込みですね。100%の実力を発揮できるように、体調管理に努めましょう。



## 節分と豆の関係は・・・？

大豆などの豆類には、昔から「邪気を払う霊力」があると考えられていて、豆をまくことで災厄などを追い払って春を呼び込むと考えられていました。また、歳の数だけ豆を食べると、1年間健康で過ごせるといわれています。



## 日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品



大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

### 《栄養満点の大豆！ しっかり食べよう》

毎日の食事によく使われている大豆製品

大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み畑の肉ともいわれています。また、大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや加工されることで、新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。



大豆からは、いろいろな大豆製品がつくられています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさんの大豆からつくられた食品が使われているのです。

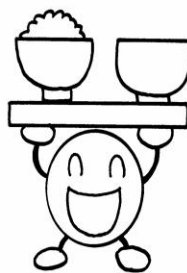
### 畑の肉!! たんぱく質をくらべてみよう!

(可食部100g当たり)

	10	20	30 (g)
大豆(国産全粒(ゆで))	16.0		
まいわし(生)	19.8		
豚肉(中型種 ロース脂身なし)	20.6		
鶏卵(全卵生)	12.3		
精白米(めし)	2.5		
牛乳(普通)	3.3		

大豆は植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品にくらべても、十分にたんぱく質を摂取できます。

### 日本型食生活を支える縁の下の力持ち



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれているため、リジンが少ない穀類とあわせるとバランスがよくなるという特徴があります。

また大豆には必須脂肪酸のリノール酸も豊富に含まれています。ヘルシーといわれる日本型食生活をさまざまな面から大豆は支えているのです。



今月の献立より

- ・節分にちなんで、1日と4日は大豆を使った献立を取り入れています。
- 1日は、黄と青の2種類の大豆を使ったひじきご飯と、いわしのかば焼きを作ります。
- 4日は、日本各地に伝わる冬の伝統料理、**呉汁**を作ります。ペースト状にすりつぶした大豆の事を呉といい、これを具だくさんの味噌汁に加えます。栄養満点で体の温まる料理です。
- ・6日は練馬大根で作ったたくあんを使って、混ぜご飯を作ります。練馬大根は肉質がしまっていて水分が少なく、皮が薄く乾燥しやすいので、漬物に最適な大根です。着色料などの添加物を使わず、水・**糖**・塩のみを使用した昔ながらの製造方法で作られています。
- ・22日は3年生の受験応援メニュー、ゲン担ぎのソース**勝つ丼**です！ザラメやウスターソース等を合わせて、ソースも手作りします。
- ・今月のリクエストメニューは、ホワイトシチュー・フレンチトースト・チョコパフェ風プリン・醤油ラーメン・ジャンボ揚げ餃子です。
- ・果物は、はっさく・りんご・みかん・いちごの予定です。



### ♪レシピ紹介♪～呉汁～

材料(4人分)

- ・豚小間肉・30g ・人参・40g ・大根・60g ・じゃが芋・60g ・油揚げ・20g
- ・こんにゃく・40g ・豆腐・80g ・茹で大豆・50g ・小松菜・40g 合わせ味噌・大さじ2強
- ・だし汁・3カップ ・油・小さじ1

☆人参・大根・じゃが芋はイチョウ切り、油揚げは短冊切り、こんにゃく・豆腐はサイの目切り、小松菜は2～3cmに切って下茹でしておく。大豆はミキサー等でペースト状にする。

### ～作り方～

1. 油で豚肉・人参・大根・じゃが芋・こんにゃくを炒める。
2. だし汁・油揚げ・豆腐を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 大豆を加えてひと煮立ちしたら一旦火を止め、味噌を溶き入れる。
4. 最後に小松菜を加える。 (1人分120kcal カルシウム93mg)



### 必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力がアップします。勉強に集中するためにはとても重要なのです。試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

1月の集乳予定産地は北海道・青森・岩手・秋田・千葉・群馬県でした。

1月25日使用分で、今年度3回目の給食用食材放射性物質検査が実施されました。すべて測定下限値(25ベクレル/kg)未満でした。

