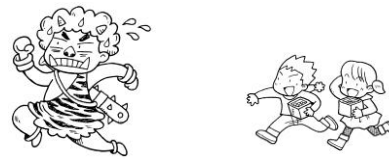


＊給食だより＊

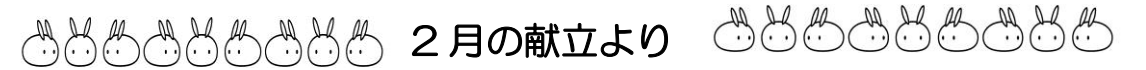


早寝早起き朝ごはん

「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」、そして4日は立春です。暦上では春を迎えますが、寒さはこれからが厳しくなります。この季節は風邪やインフルエンザが流行するので、抵抗力をつけるためにもバランスのとれた食事はとても大切です。また、しっかり朝ごはんを食べることで、朝から体が温まり、寒さに負けない1日をスタートできます。



3日（月） 『節分献立』

節分は「季節を分ける」ことを意味していて、立春の前日を指します。節分の日に、恵方に向けて食べると縁起が良いとされている「恵方巻」。給食では、韓国風ちらしずしをのりで巻いて、手巻きずしにして食べます。豆まきの大豆は、固ゆでにして油で揚げ、じゃこと合わせ甘辛のたれで和えた「大豆の甘辛揚げ」を作ります。一年間の無病息災を願います。



4日（火） 『おから団子スープ』

おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際の残る部分です。食物繊維を多く含みます。おからを鶏のひき肉と混ぜ、団子を作りスープに入れます。ヘルシーでフワフワの団子スープになります。

7日（金） 『鉄火みそ』

大豆を水煮にして、みじん切りにし味噌と砂糖の調味料で、味をととのえた、日本の豆味噌料理です。色が赤くて辛みがあつたことから「鉄火」と呼ばれていました。ごはんに加えると、ごはんがすすみます。

20日（木） 『給食試食会』

学校給食に対する理解を深めていただくために、試食会を開催します。今年度は、和食献立で実施します。「こぎつねごはん、わかさぎの唐揚げ、野菜の磯あえ、ほうとう汁」は、どれもよく食べ残菜が少ない和食献立の中で人気のメニューを集めてみました。ご家庭でも参考にさせていただければと思っています。

※今月は「節分」にちなみ、「まめ まめ月間」とし、大豆、大豆製品、豆類を意識して取り入れました。
(大豆、おから、高野豆腐、豆乳、豆腐、ひよこ豆、レンズ豆、油揚げ、インゲン豆、味噌、しょうゆ)
豆は、マメ科の植物の種です。発芽に必要な栄養素を蓄えている「命の源」です。私たちにも必要な栄養素がたくさん含まれています。
家庭ではあまり食べられていないと思いますが、いろいろな料理に美味しく使えます。缶詰、シトルト、煮豆などを使って、簡単に取り入れてみてください。

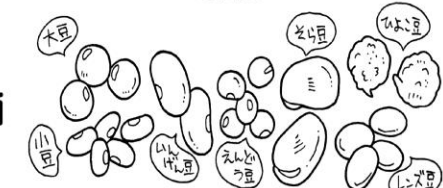


五穀のうちの一つ
大切な豆

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つくられてきました。いづれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穰」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。

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。



日本以外でも、世界中でさまざまな豆が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているのか、調べてみましょう。

例) 豆の種類→大豆 料理→五目煮

※五穀は上記のもの以外にも、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。



豆の種類	豆の料理
.....
.....
.....
.....
.....

