

＊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日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

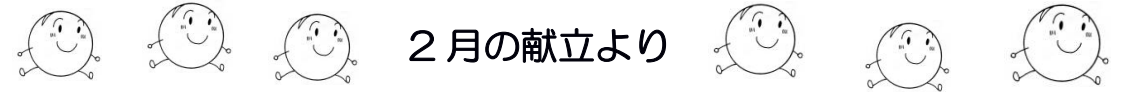
ステンレスボトルで大豆をゆでよう

ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



- ①容量500mLくらいのボトルに50gの大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎふたをします。
- ②5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆をボトルに戻します。
- ③沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをします。ボトルを横に倒して、3時間置きます。

©少年写真新聞社2024

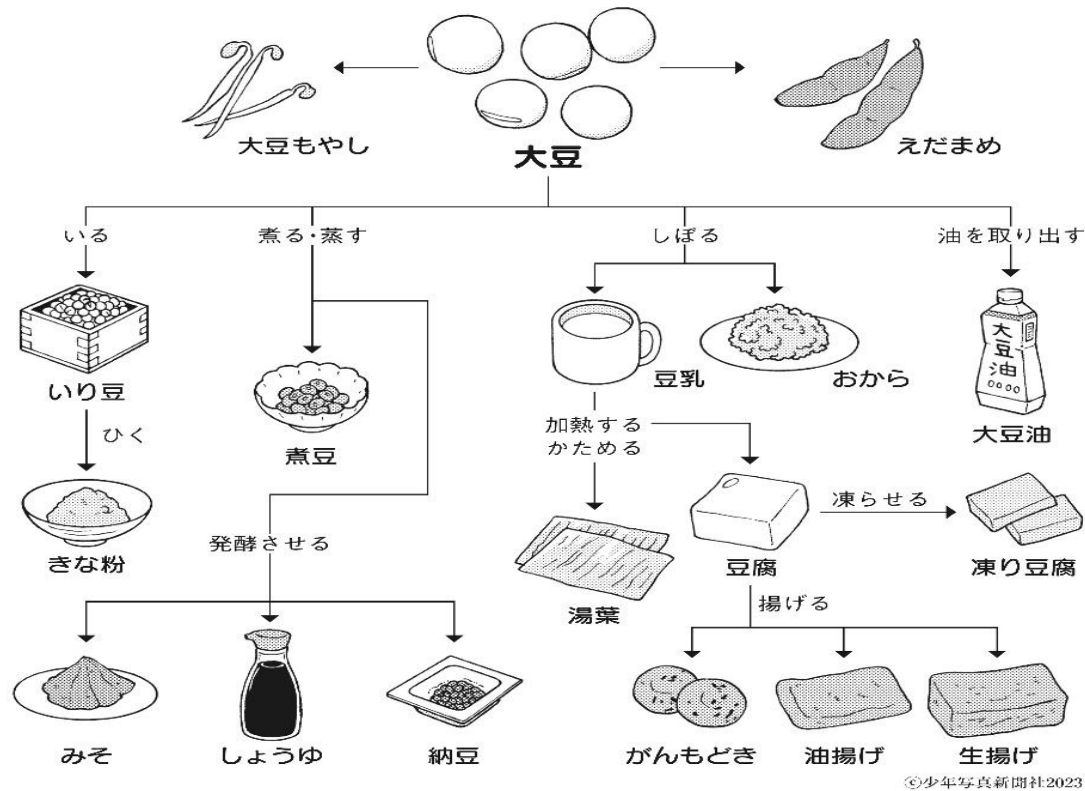


2月の献立より

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



©少年写真新聞社2023

1日(木)

『鉄火みそ』

大豆を柔らかく茹でてみじんきりにし、味噌と砂糖等で味を整えた日本の豆味噌料理です。色が赤くて辛味があったことから「鉄火」と呼ばれていました。ごはんに添えると、ごはんがたくさん食べられます。

2日(金)

『節分献立』

いわしを油で揚げて甘辛のたれをつけた「いわしのかば焼き丼」と、茹でた大豆にきな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。一年間の無病息災を願います。

14日(水)

『広島県郷土料理』

広島には「ワニ」を食べる習慣があります。主に県北部の郷土料理として伝わる「ワニ料理」ですが、ワニの正体は「鮫」なのです。昔は冷蔵技術が発達しておらず、山間部まで生食を食べることが難しいなか、「鮫」は腐敗しにくい貴重な魚として刺身として食べられていました。郷土料理のワニを、フライにしてパンに挟んだ「わにバーガー」はご当地バーガーとして人気だそうです。給食でも挑戦します。

※今月は「節分」にちなみ「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。豆は、マメ科の植物の種です。発芽に必要な栄養素をたくわえている「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慣れないと思いますが、いろいろな料理に美味しく使えます。缶詰、レトルト、煮豆などを使って簡単に取り入れてみましょう。

