



2月 給食だより

平成31年 1月30日
 墨田区立第三吾嬬小学校
 校長 川中子 登志雄
 栄養士 木村 佳子

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。体調を崩しがちな時期ですが、節分に「鬼は外、福は内」と声を出して豆まきをし、病気や災いを追い払い、福を呼び込んでほしいと思います。また、豆には栄養がたくさんつまっているので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしてください。



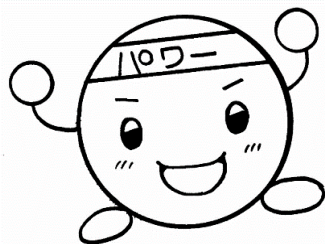
節分



節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができると言われています。また、豆まきや柗の枝に焼きたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。2月4日の給食は、節分メニューとして、いわしと大豆を使います。

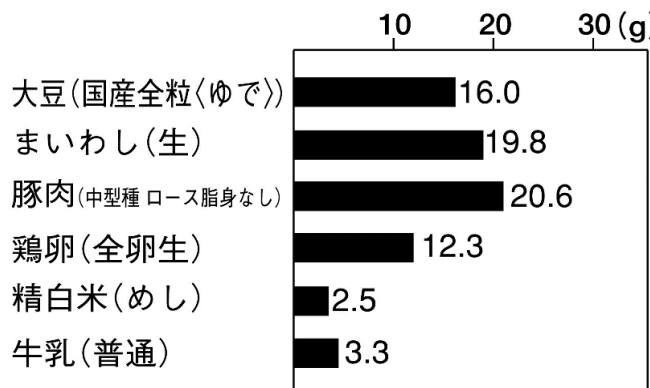
和食に欠かせない大豆・大豆製品

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。

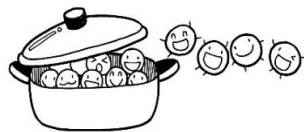


畑の肉!! たんぱく質をくらべてみよう!

(可食部100g当たり)



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。



先月の献立から

大豆の五目煮

8人分

材料	分量
だし汁	80g
ごぼう	50g(1/4本)
豚肉	70g
にんじん	80g(1/3本)
こんにやく	80g
大豆(乾)	70g
干し椎茸	4g(2枚)
酒	8g(小さじ2弱)
さとう	10g(大さじ1)
しょうゆ	16g(大さじ1)
みりん	4g(小さじ1弱)

- ①大豆を水で戻し、柔らかく茹でる。
- ②野菜類を1.5cm角切りにする。
- ③だし汁でごぼう、豚肉を煮てにんじん、こんにやく、茹でた大豆を加え干し椎茸も入れる。
- ④酒、さとう、しょうゆ、みりんを調味料として味を煮含ませる。

だし汁でじっくりと味を煮含ませた五目煮は、白いごはんによく合います。

2月分の主な食材の産地(予定)は次の通りです。
 市場の供給量によって変更することがあります。



じゃがいも(鹿児島県) 里芋(埼玉県) さつまいも(千葉県) もやし(栃木県)
 しょうが(高知県) にんにく(青森県) キャベツ(神奈川県) こまつな(埼玉県・東京都)
 はくさい(群馬県・茨城県) にら(栃木県) ほうれんそう(東京都・千葉県)
 チンゲンサイ(茨城県) ピーマン(茨城県) ねぎ(千葉県) セロリ(静岡県)
 きゅうり(宮崎県) たまねぎ(北海道) にんじん(千葉県) ピーマン(鹿児島県)
 だいこん(神奈川県) れんこん(茨城県) ごぼう(群馬県) さやいんげん(沖縄県)
 なめこ(山形県) えのきたけ(新潟県) しいたけ(栃木県) しめじ(長野県)
 ブロッコリー(埼玉県) さやいんげん(沖縄県) ゆず(高知県) デコポン(熊本県)
 みかん(静岡県・和歌山県) オレンジ(和歌山県) りんご(山形県・青森県)

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

