給食だより 2月

2月3日は「節分」です。五穀のうちの一つで重要な穀物である豆に は、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気な どの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い はらって福を呼び込んだそうです。節分の日は、ご家庭で豆まきをした り、いり豆を食べたりしてみませんか?



大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもと になる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の 原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにする だけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

●大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される主な効果

- ●鉄 …貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
 - …丈夫な骨をつくる
- UビタミンB1
 - …疲労回復効果
- 食物繊維 …便秘予防



- ●大豆イソフラボン
 - …骨粗しょう症予防
- ●オリゴ糖 …便秘予防
- ●サポニン …抗酸化作用
- ●レシチン …動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう

大豆から できる食品







油揚げ











生揚げ(厚揚げ)



2月大豆こだわり献立紹介]

いろいろな大豆製品を取り入れました

・ 8日 凍り豆腐味噌汁 (凍り豆腐)

・24日 すき焼き煮 (焼き豆腐)

・14日 チョコ大豆クリーム (大豆粉)

- ・ 3日 呉汁 (大豆ペースト)
- ・10日 こぎつねごはん (油揚げ)
- ・16日 豆のコロコロサラダ (大豆・枝豆)
- ・25日 生揚げのオイスターソース炒め(生揚げ)

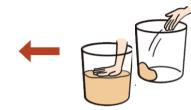


みそはどのようにして作られいるかご存じですか。みそは大豆を水に浸し蒸して砕いたものに、麹(こうじ)と 塩を混ぜて桶に入れ、1年くらいかけて発酵、熟成させて作ります。そのため、みそを使った料理では、甘味・ 酸味・塩味・苦味・うま味の五味が調和した独特の風味が生まれます。





⑤虫などが入らない ようによく密封し、 涼しい場所で10か月 ~1年ほど寝かせて、 できあがり。



④熱湯やアルコールで滅 菌した容器に、すき間な く詰めていく。

(みその発酵を行う酵母 は空気を嫌うため。)

ご飯とみそ汁のベストマ

たんぱく質はアミノ酸から成り立ちますが、米のたんぱく質に不足する「リジン」というアミノ酸は、みそや豆 腐に多く含まれています。そのため、日本で昔から食べられてきた「ご飯とみそ汁」 や「ご飯と納豆」、「ご飯と冷やっこ」といった組み合わせはじつは栄養学的にも 不足するアミノ酸を互いに補うことかできるベストマッチな献立なのです。

≪ 2月献立紹介 ≫

2日 キムタクごはん、トック入りスープ

【ソルラル】韓国の旧正月。韓国では一般的に新暦の正月よりも旧暦の正月が重要視されている そうです。ソルラルには実家に帰省したり、伝統料理であるモチ(トック)を食べる文化があります。 これにちなみ、トックスープと、韓国の代表的な漬物「キムチ」を使った、3年生からリクエスト があった「キムタクごはん」の献立にしました。

10日 こぎつねごはん、しらたま汁

【初午(はつうま)】2月最初の午(うま)の日を「初午|といい、各地の稲 荷神社でお祭りが行われます。稲荷は農耕の神様で、初午には神様のつかいであ るキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穣、商売繁盛、家内安 全などを祈ります。給食では小さく刻んだ油揚げを使った混ぜごはんにします。 また、「初午だんご」といって繭がたくさんできるよう願い、繭の形に作った

団子を供える地域もあることから、しらたまの入った汁物にしました。

