

給食だより 2月号

令和4年1月31日
横浜市立元街小学校
校長 宮城 篤
食 育 部

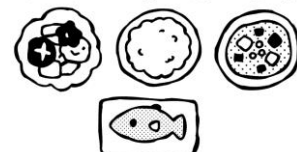
暦の上ではもう春です。けれども、外はまだ冷たい風が吹いています。かぜをひかないよう寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。



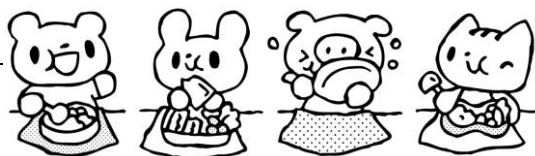
2月 給食目標



バランスよくたべよう



寒さに負けない食事をしよう



◇◇献立について◇◇

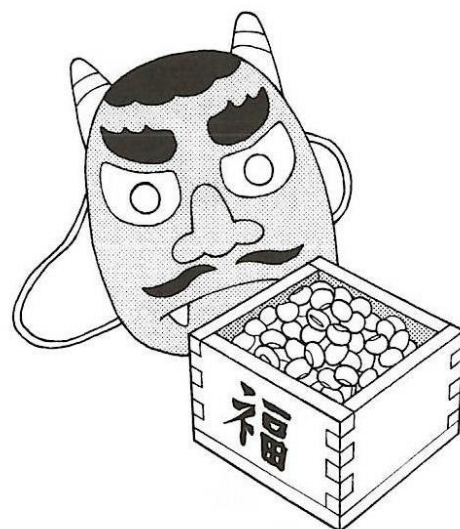
- ・節分にちなみ、大豆・いわしを使った献立を取り入れました。
(煮魚、揚げだいず)
- ・はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。
(はま菜ちゃんの肉だんごスープ(ごま入り肉だんご))
- ・寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
(きつねうどん、呉汁、豚汁、けんちん汁、のっぺい汁、中華スープ、おでん、ワンタンスープ、はま菜ちゃんの肉だんごスープ、生揚げとだいこんの煮物、カレービーンズシチュー、チャンポン、野菜のスープ煮、ミネストローネなど)



2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



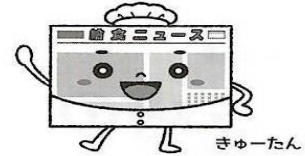
ことわざクイズ

の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

に当てはまるのは次のうちどれ？

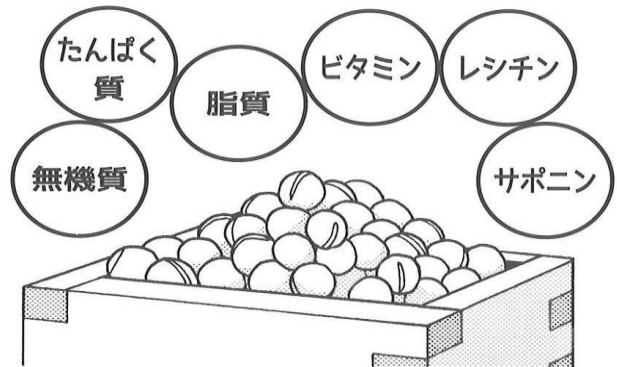
- ① 鱈(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鮪(まぐろ)



©/ノ景

「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB₁などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



献立紹介 ～揚げだいず・スパイシー豆～

<揚げだいず>

食 材	量(4人分)
だいず(水煮)	150g
でんぷん	大さじ1~2
米白絞油	適量
食塩	小さじ1/3

<作り方>

- 1 水煮のだいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃~180℃で揚げる。
- 4 塩をふる。

<スパイシー豆>

食 材	量(4人分)
だいず(水煮)	150g
でんぷん	大さじ1~2
米白絞油	適量
◆食塩	0.13
◆黒こしょう	0.1(少々)
◆パプリカ(粉)	0.1(少々)
◆カレー粉	0.1(少々)
◆チリパウダー	0.1(少々)

<作り方>

- 1 水煮のだいずを別容器にあける。
- 2 調味料は炒っておく
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃~180℃で揚げる。
- 4 揚げただいずに調味料をふりかける。