



給食だより 2月

令和6年2月15日
横浜市立根岸小学校
校長 杉山真理子
栄養職員 佐藤 美奈里

2月4日で暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎など様々な感染症が蔓延しています。早寝早起き、バランスの良い食事で免疫力を高めていきましょう。

2月の献立について



- 節分の行事食を取り入れました。(煮魚、揚げだいず)
- 寒さに負けない食事として、身体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
(きつねうどん、呉汁、豚汁、かきたま汁、みそおでん、生揚げとだいこんの煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、肉だんごとはくさいのスープ、ミネストローネ)
- 旬の食品を取り入れました。
(さば、はくさい、だいこん、こまつな、ほうれんそう、かぶ、ブロッコリー、いよかん)

畑の肉、大豆

節分の豆まきに欠かせない大豆は、昔から日本の食生活に必要不可欠な食材です。大豆は肉や魚に負けないくらいたんぱく質や脂質、ビタミンなどが豊富に含まれているため、「畑の肉」と呼ばれています。

たんぱく質
大豆のたんぱく質は質が良く消化されやすく、体の中で利用されやすいです。

食物繊維
おなかの調子を整えてくれて、便秘予防の効果があります。

鉄
貧血予防や疲労回復効果があります。

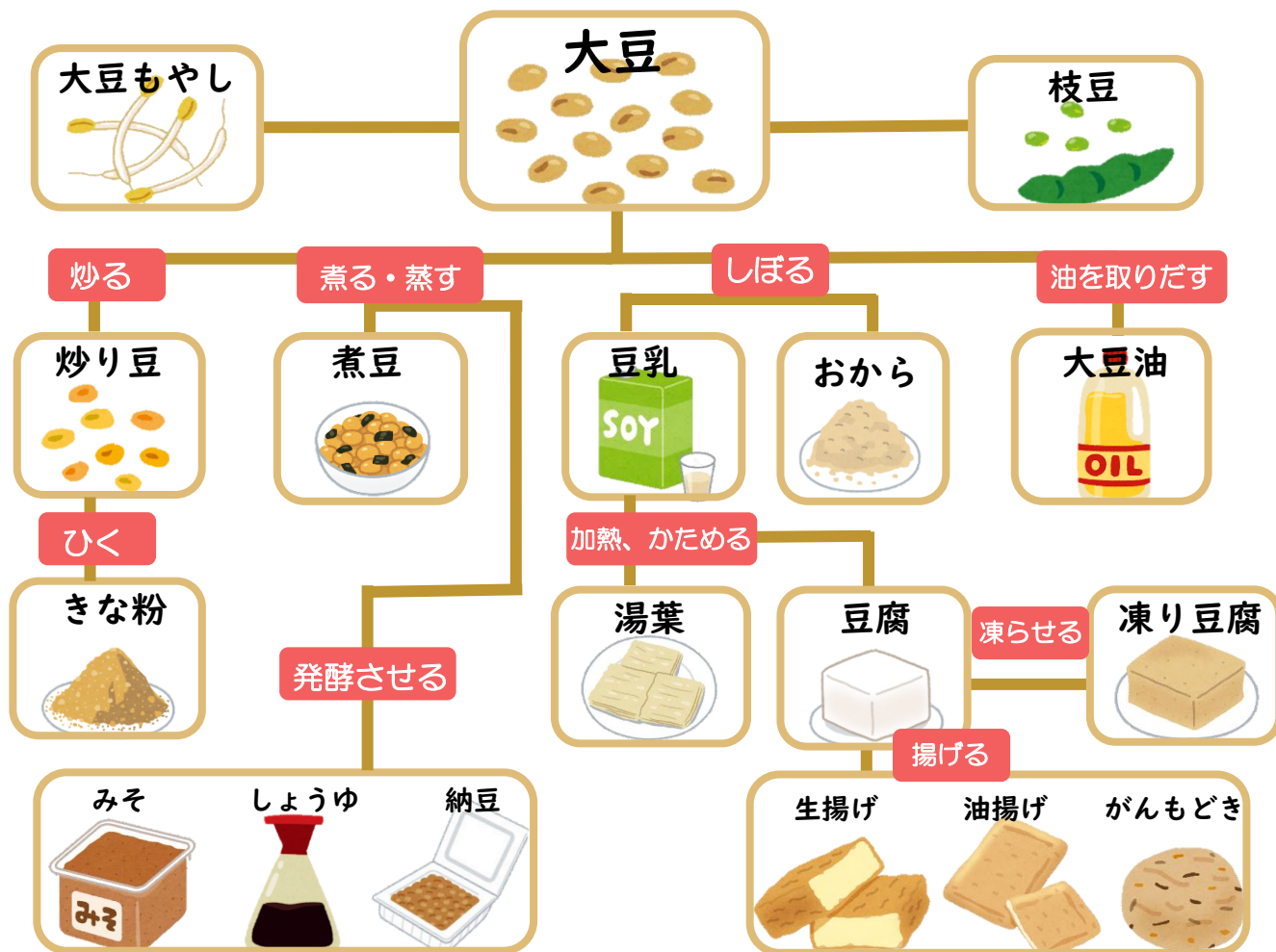
カルシウム
骨や歯を丈夫にする働きがあります。成長期には特に必要な栄養素です。



他にもビタミン、ミネラルなどを多く含みます。その反対にコレステロールは含まれていません。

変身する大豆

大豆はそのまま食べることができませんが、加工することで私たちの身近にある様々な食べ物に変化します。大豆製品は給食でもよく登場しています。



今月の給食レシピ・・・チリコンカーン

大豆が使われているチリコンカーンのレシピを紹介します。大豆は食感や味に苦手意識を持つ児童が多いですが、「豆は苦手だけどチリコンカーンは食べられた!」と報告してくれる子が多く、比較的食べやすいメニューです。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

<材料と分量>

豚(または牛)ひき肉	80g
水煮大豆	150g
カットトマト(缶)	大さじ6
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	2/3本(100g)
にんにく	少々
炒め油	適量
小麦粉	小さじ2
水	300cc
◆トマトケチャップ	小さじ2
◆中濃ソース	小さじ1
◆しょうゆ	小さじ1
◆塩 こしょう	少々
ワイン(赤)	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2

<作り方>

- 1 たまねぎ、にんじんは角切りにする。
- 2 小麦粉は小皿に入れ、レンジで加熱する。
(レンジ目安:500w 1分)
- 3 フライパンに油・にんにくを入れて火をつけ、ひき肉を炒める。
- 4 たまねぎ・にんじんを入れよく炒め、材料が少し出る程度の水を加えて煮る。
- 5 材料が煮えたら、カットトマト・◆の調味料・水煮大豆を加えて煮る。
- 6 小麦粉を振り入れ、弱火で煮込み、赤ワイン・チリパウダーを入れる。味を見て、塩・こしょうで調整する。



給食ではシェルマカロニが入ることもあります!