食育だより

2月号

令和３年　２月　　２日
横浜市立　緑園東小学校
校　　長　副島　江理子
栄養教諭　田中　　翔子

節分にちなみ、２月の給食には大豆・大豆製品を使った料理が多く登場します。ご家庭でも大豆を使った料理を作ってみてください。２月は基準献立を変更して独自献立を多く取り入れています。児童が考えた献立などおすすめの給食が盛りだくさんです。

２月の献立について

〇節分にちなみ、豆類・大豆製品を使った献立を多く取り入れました。
（生揚げとだいこんの煮物、納豆、炒り凍り豆腐、豆乳ちゃんぽん、白玉ぜんざい、黒みつかんのきなこ）
〇節分の行事食献立を取り入れました。
（煮魚、大豆とポテトの磯部あげ）
〇寒さに負けない食事として、からだを温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
（のっぺい汁、ワンタンスープ、生揚げとだいこんの煮物、おでん、和風ポトフ、米粉シチュー）
〇２月の独自献立
・２月　３日　「揚げ大豆」を変更して
　３年１組の児童が考えた「大豆とポテトの磯部揚げ」を提供します。
・２月　８日　「カレービーンズシチュー」を変更して
　３年２組の児童が考えた「グーラッシュ」を提供します。
・２月１２日　「きつねうどん」を変更して
　ソフトめん、きつねうどんのつゆを提供します。

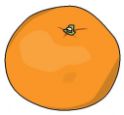
〇２月が旬の食材

ほうれんそう

かぶ

ブロッコリー

はくさい


いよかん

節　分

節分は立春の前日である２月３日のことを指しますが、今年は１２４年ぶりに２月２日になるとのことです。もともとは固定ではなく、各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことをいい、「季節を分ける」ことも意味しています。旧暦では、立春のころが１年のはじまりと考えられることから、「節分」といえば春の節分をさすようになりました。つまり、立春が定まれば節分もその前日になるそうです。

季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、それを追い払うために節分当日の夕暮れに豆まきをするようになりました。大豆は「畑の肉」ともいわれ、肉や卵に負けない良質なたんぱく質を含んでいます。また、食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミン B1 など体によいさまざまな栄養素が含まれています。

畑の肉　大豆のパワー

大豆は、たんぱく質を豊富に含み、脂質やビタミンＢ群、ビタミンＥ、カルシウム、鉄、食物繊維なども豊富に含まれ、バランスがよく栄養満点の食品です。そのため、牛や豚などの肉を食べることが少なかった昔は貴重なたんぱく質源として大豆や大豆製品を食べていました。

◆ ビタミンＢ群 ◆
食べたものが体の中でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。不足すると、疲れやすくなってしまいます。

◆ カルシウム ◆
骨や歯を作るもとになります。そのほかに、筋肉や神経の働きを調整します。成長期は骨を作る大切な時期です。しっかりとってください！

◆ ビタミンＥ ◆
血管や肌、細胞などの老化を防止し、血行をよくして生活習慣病の予防に効果があります。

◆ 食物繊維 ◆
おなかの調子を整え、便通を良くします。
そのほかにも、肥満や生活習慣病を予防してくれます。

◆ 鉄 ◆
成長期に不足しやすい栄養素です。体の中の鉄が不足すると、「疲れやすい」「息切れ」など貧血になってしまいます。

揚げだいず

★ 給食レシピ紹介 ★

≪ 材料(4人分) ≫
- だいず(水煮)　・・・120g
- 片栗粉　・・・大さじ1
- 塩　・・・ひとつまみ
- 揚げ油

≪作り方≫
① だいずに、片栗粉をまぶす。
② 油の温度　170～180℃で揚げる。
③ 揚げただいずに塩をふる。

簡単！おいしい！です★

とり肉の甘辛煮

《材料(4 人分)》
- 鶏肉(角)・・・240g
- しょうが・・・8g　みじん
- にんにく・・・0.8g　みじん
- しょうゆ・・・16g
- 砂糖　・・・8g
- 酢・・・12g
- みりん・・・12g
- 酒　・・・12g
- 水　・・・12g

《作り方》
①鍋に切ったしょうが・にんにく・調味料・水を入れ、煮る。
②鶏肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。
③煮汁が出たら、落し蓋をし、弱火で 30 分以上煮る。
④煮えたら火を止め、冷ます。
※手羽元を使用してもとても美味しいですよ！！