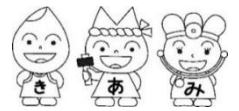




きゅうしょくだより



立春が過ぎ、2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月は日にちが少ない上に祝日が2回あり、あっという間に過ぎていきそうですね。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

大豆と大豆製品を見直そう

2月3日は節分でした。「まめに働く」「まめな人」・・・など、日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことを例えて「まめ」と言います。これは、豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

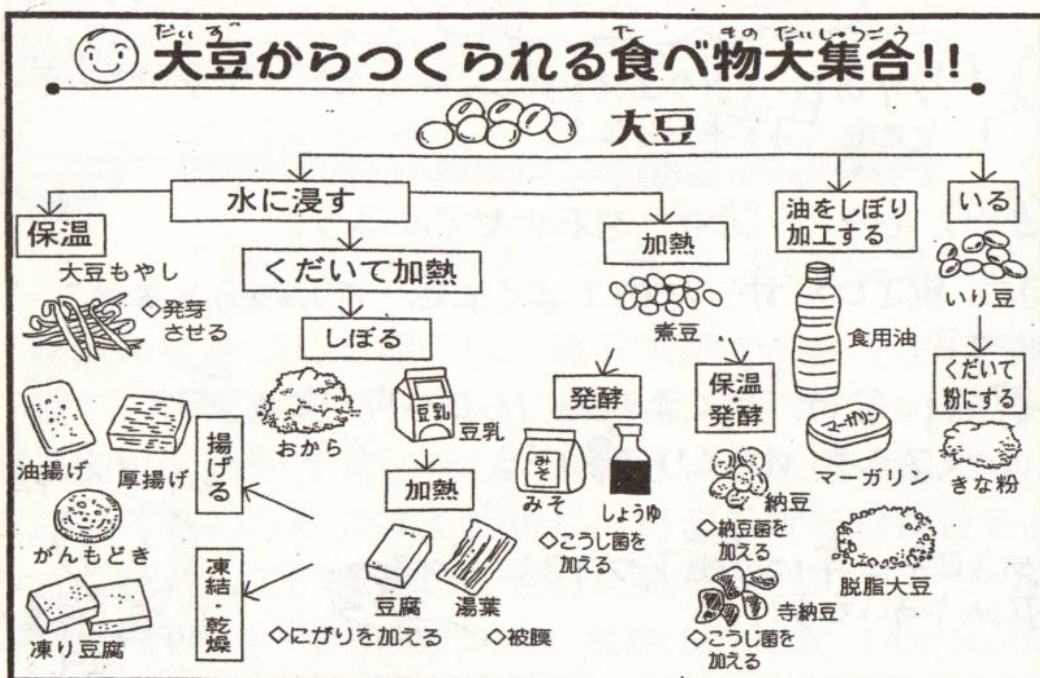
特に大豆は「畑の肉」と言われ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB1・E、ミネラル、食物せんいを多く含みます。しかし、収穫した豆のままでは食べることができません。そこで大豆は加工してさまざまな大豆加工製品にすがたを変えています。

～すがたを変える大豆～

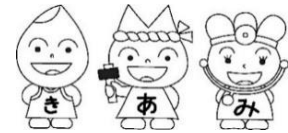


大豆生産量の約8割は製油用として使われ、煮豆、惣菜、納豆、豆腐、油揚げ、高野豆腐、みそ、しょうゆなどの食品用が2割です。国産大豆はほぼ全量が食品用に使われています。日本では、沖縄以外の全国で栽培されていますが、北海道、東北、関東、北陸、九州が主な産地です。藤沢でも作られており、地産地消の食材として給食に登場しています。

近年話題の「大豆ミート」は、大豆を搾って油分を抜いたもので、肉の食感を再現した、大豆の加工食品です。元々は肉を食べない人向けの食品でしたが、健康志向の高まりや環境への配慮から、注目されています。



「食べ残ししらべ」をしました

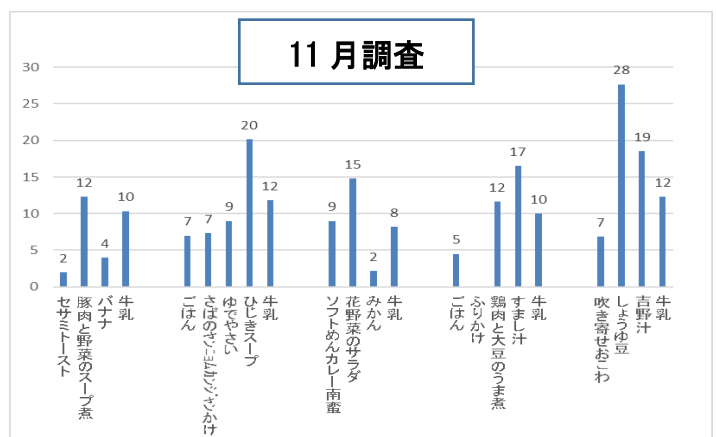
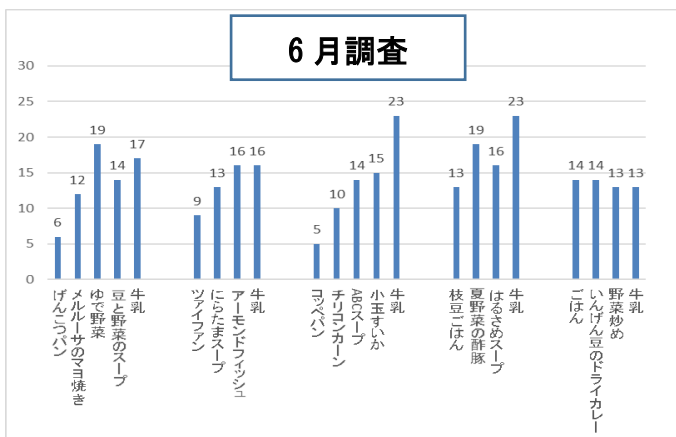
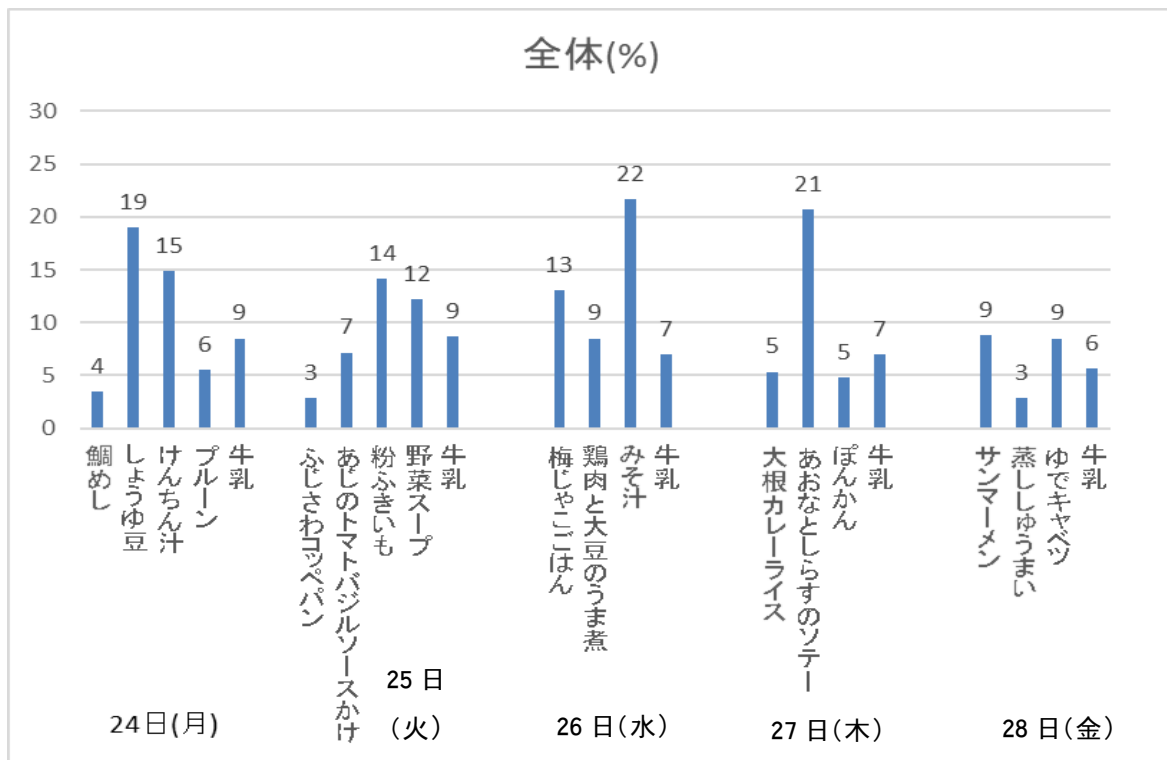


1月24日から28日に、「食べ残ししらべ」をしました。残食量の結果をご報告します。この調査は、6月、11月、2月の年3回、全校で実施するもので、給食での摂取栄養量を調べるために行っています。

6月、11月の調査時に比べると（参考：下のグラフ）、献立が異なるため単純な比較はできませんが、全体的に残る量は減っていました。

低学年、特に1年生は1学期に比べて食べられる量がぐっと増え、また落ち着いて食べる、箸を上手に使うことができるようになりました。中学年は献立によって残食量に差がある日もありましたが、苦手なものにも挑戦しようとする姿が見られました。高学年は、献立の違いに関わらず安定して食べきれぬ日が増えました。しっかり食べられる体や食事をする姿勢が、中学生になってからの勉強や部活などの忙しい生活を支える力になると思います。

今年度も給食は残りわずかです。おいしく、自分の体を思って食べることができるよう、給食室もおいしい給食づくりに励みたいと思います。



中学校での給食について

6年生は、小学校での給食が残り20回あまりとなりました。毎日の献立が、「最後の〇〇」です。「おいしかったです！ありがとうございます！」と声をかけてくれる日もあり、給食室の励みになっています。

藤沢市の中学校は、給食を選択制（給食か、家庭からのお弁当かを選べる）で実施しています。例年、各中学校や市役所等で試食会が行われていましたが、コロナのため今年度実施できません。そこで少しでも中学校給食のことを知り、身近に感じていただければと思い、ご紹介をします。

中学校のお昼ごはんってどうなっているの？

○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と給食のどちらかを選ぶことができます。

○給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ（2020年度アンケートより）

中学生が
思う

- 1位 家からお弁当を持っていかなくてよい
- 2位 食べたい日に注文することができる
- 3位 栄養バランスがとれている



中学校給食ってどんなもの？

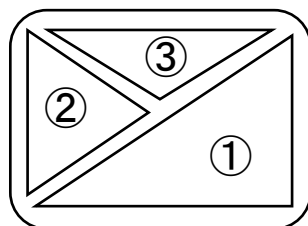
②と③には、野菜や芋などの料理（副菜）が入っているよ
フルーツあえなどのデザートが入っていることもあるよ

①には肉や魚などメインのおかず（主菜）が入っているよ

おかずは
普通盛りと
大盛りが
選べるよ

おかず

3～4品のおかず
が入っているよ



ごはん
と汁物
はおかわりの
用意があるよ

ごはんの代わり
にパンやソフト
めんの日も
あるよ

ごはん

汁物

ごはん
と汁物は
あたたかいよ！



中学校給食ってどうやって作っているの？

中学校には給食室がありません。

学校とは別の場所にあるクッキングセンターで作り、一人分ずつお弁当箱につめて、学校に届きます。学校に届いた給食は、「配ぜん員さん」が生徒たちに渡してくれます。給食の献立は、小学校と同じように、藤沢市の栄養士が立てています。

人気の給食メニュー（2020年度アンケート結果より）

中学生から

- 1位 豚丼
- 2位 ビビンバ
- 3位 とり肉のからあげ

肉料理が特に人気！かじきのステーキやメルルーサのチーズ焼きなどの魚料理も人気があります



6年生には2月中に中学校給食の書類が配布されますので、ご確認ください。

レシピ紹介 ~2月の献立より~

ちくぜん煮 (大豆入り) (4人分)

| | | |
|--------|------|--|
| 油 | 小さじ1 | ① 大豆は一晩水につけて、やわらかくして茹でておく。 (水煮されたものを使う場合は2倍量用意する) しょうが・・・みじん切り 鶏もも肉・・・角切り ごぼう・・・乱切り にんじん・たけのこ・じゃがいも・・・いちよう切り こんにゃく・・・一口大に切り下ゆでしておく。 さやえんどう・・・すじをとりゆでておく。 ② 油でしょうがを炒め鶏肉を炒める。 ③ ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・じゃがいも・大豆の順に加え、調味料を加えて煮る。 ④ さやえんどうを入れて仕上げる。 |
| しょうが | 一片 | |
| 鶏もも肉 | 150g | |
| ごぼう | 7.5g | |
| にんじん | 小1本 | |
| たけのこ | 7.5g | |
| こんにゃく | 150g | |
| じゃがいも | 大2個 | |
| さとう | 大さじ3 | |
| しょうゆ | 大さじ2 | |
| 大豆 | 2.5g | |
| さやえんどう | 2.5g | |



じゃがいもとごぼうのきんぴら (4人分)

| | | |
|---------|------|--|
| ごま油 | 小さじ1 | ① ごぼう・・・ささがき にんじん・・・せん切り じゃがいも・・・せん切り(水にさらす) さやいんげん・・・3~4cmに切る つきこんにゃく・・・下ゆでする 豚もも肉・・・細く切る ② ごま油で豚肉を炒める。 ③ ごぼう・にんじん・を加え炒める。 ④ つきこんにゃく・じゃがいもを加えて調味料を入れて煮含める。 ⑤ 仕上げに唐辛子をふる。 |
| 豚もも肉 | 30g | |
| ごぼう | 50g | |
| にんじん | 2/3本 | |
| つきこんにゃく | 70g | |
| じゃがいも | 小1個 | |
| さやいんげん | 50g | |
| さとう | 大さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| さけ | 小さじ1 | |
| 唐辛子 | 少々 | |