

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年2月号

御所見小学校 給食室

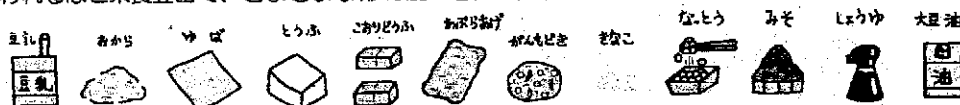


2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大豆栄養であるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



「手前みそ」とは?

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに「手前」を使います。



◆給食では、国産大豆・国産米で仕込んだ長野県産みそ(赤・白)を使用しています。給食週間の献立では神奈川県産みそでみそ汁を味わいました。いつもの味とちがう!と感じた子どもたくさんいたようです。

給食レシピ 2月の献立から

《あげじやがいもとハムのソテー》

材料:4人分

サラダ油 小さじ1/2

ハム 5枚(3cmくらいの短冊に切る)

じゃがいも 中4個

揚げ油

しお 小さじ1/3

こしょう 少々

パセリ 好みの量

作り方

① じゃがいもは1cm厚さのいちよう切り

パセリはみじん切りにする

② じゃがいもは中温(170℃)で揚げる

③ サラダ油でハムを炒め、パセリを加えて火を通す

④ ②のじゃがいもを加えて、③とあわせる

⑤ しお・こしょうで味付けする

※ハムのほか、ベーコンやコーンビーフでもおいしくできます!

子どもたちに
とて人気のある
おかずです!



藤沢市親子向け食育動画のご案内

「豆について知ろう～まいて楽しい、食べておいしい～」

藤沢市健康づくり課では、藤沢栄養士の会「さつき会」と協力して「豆について知ろう～まいて楽しい、食べておいしい～」をテーマに親子向け動画を作成しました。いろいろな豆の紹介や、大豆の七変化についてもわかりやすく解説し、あまりがちな福豆を利用する大豆レシピも紹介していますのでぜひご覧ください。

問い合わせ 藤沢市役所健康づくり課 電話(50)8430 FAX(50)0668



おうちでとてしほに
せしごらんください

視聴はこちらから!



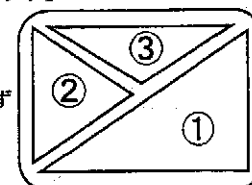
藤沢市 HP 食育の推進

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ2～

【中学校給食ってどんなもの?】

おかずは普通盛りと大盛りが選べるよ

3～4品のおかずが入っているよ



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

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!

