

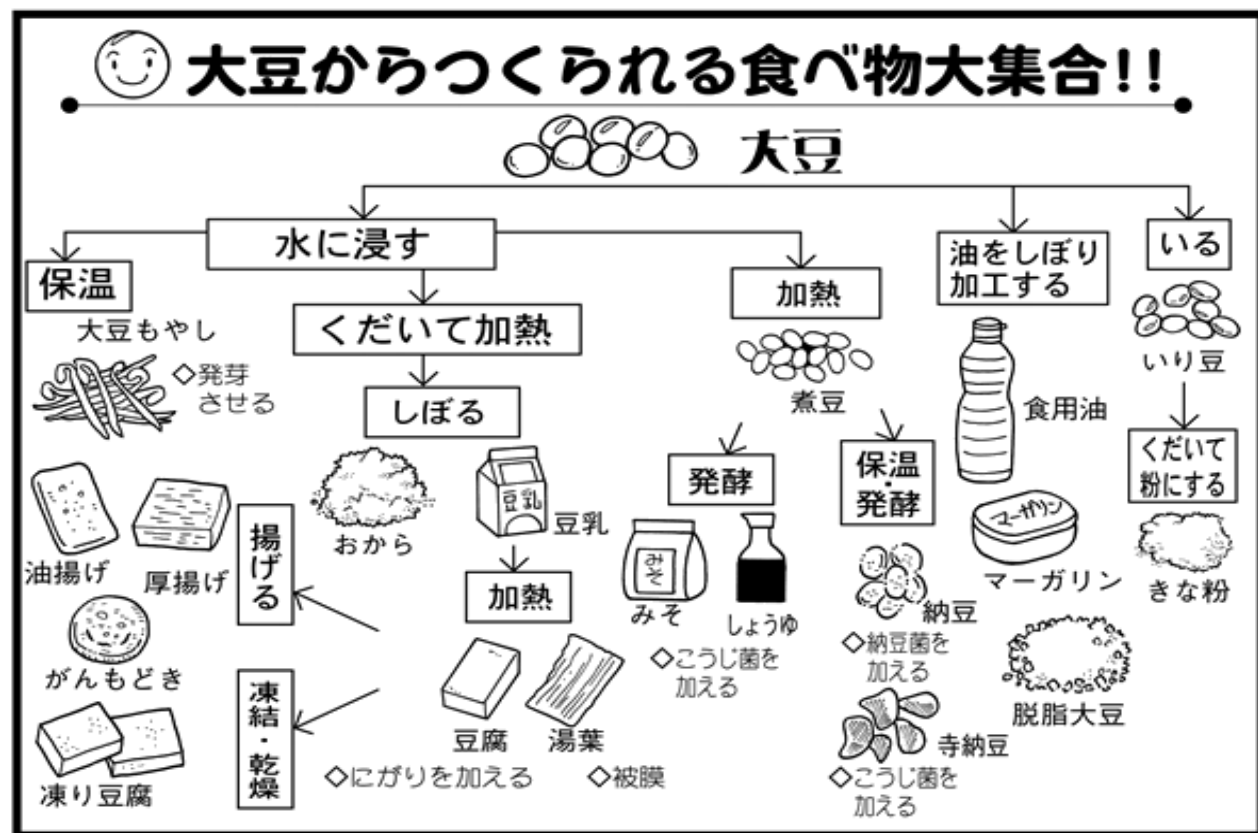
豆のパワーを知ろう！！

給食では大豆をはじめとして、さまざまな豆をよく使用しています。豆には良質なたんぱく質や食物繊維が多く含まれ、日本の食生活にも欠かすことのできない食材です。2月は節分に豆まきをするなど、豆に縁の深い月です。豆のパワーを知って普段の食生活にも豆や豆製品を積極的にとりいれましょう！！

豆は畑のお肉??

豆類は、古くから世界各地で栽培され、食べられてきた食品です。豆類は熟して乾燥した状態で、いずれも肉類と同程度の約20%のタンパク質を含んでいます。特に大豆はたんぱく質が多く、35%程度含んでいます。あずきやインゲン豆などの炭水化物を多く含む豆は和菓子などに使われる「あん」の材料にもなります。

日本の主食である米と豆は、栄養的によい組み合わせです。体内でつくることのできない「必須アミノ酸」の中でも、米に不足しているリジンと豆類は多く含んでいるため、一緒に食べることで必須アミノ酸を効率よくとることができます。



今月の給食

1日(金) 節分献立

2月3日は節分です。節分の日、悪いものをおはらいするために、鬼の嫌うイワシの頭を柵の枝にさして門に飾ったり、炒った豆を投げたりします。給食では鰯をかば焼きに、炒り豆に砂糖ときな粉をからめたきな粉大豆の給食です。

4日(月) 立春献立

節分は季節が変わる前の日のことです。2月の節分の翌日の4日は立春で、暦の上では春になります。魚へんに春と書く鯖(さわら)と、菜の花の入ったすまし汁の給食です。

8・13・15日 あびこ産野菜の日

今月はごはんのお米のほかに、ジャガイモ、小松菜、長ネギを使用予定です。

12・14・21・28日 リクエスト給食

6年生にアンケートをとり、リクエストの多かった料理で献立を考えました。3月は一番人気だった料理とデザートを出す予定です。



給食レシピ

「もずく丼」

材料(4人分)

ごはん	・・・茶わん4人分	しょうゆ	・・・大さじ2
もずく	・・・150g	みりん	・・・大さじ2/3
豚ひき肉	・・・100g	砂糖	・・・小さじ1と1/2
にんじん	・・・60g(中2/3本)	酒	・・・小さじ1
ピーマン	・・・50g(中1~2個)	水	・・・大さじ1
油	・・・小さじ1	しょうがしぼり汁	・・・小さじ1
		片栗粉	・・・小さじ1

作り方

- ①もずくは5cm程度に切る。
- ②野菜はみじん切りにする。
- ③油を熱して肉を炒め、野菜も加えてよく炒める。
- ④もずくを加えて調味料で味つけし、水溶性片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。
- ⑤ごはんのにのせる。

1月の学校給食週間に実施した献立で、沖縄の学校給食では人気があるそうです。見た目はもずくで黒っぽく感じますが、甘辛い味としょうがの香りでごはんがすすむ味付けで、子どもたちもよく食べています。

給食の放射性物質の検査について

我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の共同購入品と各校からの希望品について食材の事前検査を実施しています。また、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定した事後検査を実施しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

先月の検査品目は牛乳、冷凍コーン、マッシュルーム、しょうゆ、米油、あずき、かぶ、にら、パセリでした。結果は、給食事後検査も含めて、放射性セシウム134・137ともに「検出せず」でした。

給食の写真や使用している主な食材の産地について、並木小学校のホームページに載せていますのでご覧ください。