

給食だよ！

2025
2月
三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

2月の栄養目標 『病気に負けない食事をしよう』

2月2日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

節分

節分は、季節の分かれ目の意味で、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。

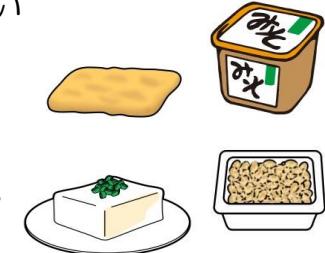
豆まきや、^{ひな祭り}枝に焼いたいわしの頭をさした
「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



いろいろな大豆製品を食べよう！

大豆は、「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質が含まれます。その他にも脂質、ビタミン類、ミネラル、食物繊維など丈夫な体作りに欠かせない栄養が詰まった食べものです。

しかし生の豆のままでは食べることができません。そこで、豆腐・納豆など様々な大豆加工品が作られるようになりました。色々な大豆加工品を上手に食卓に取り入れてみましょう。



丈夫なからだをつくろう

2月は“にげる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。

季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとて、風邪などを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。



冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買ることができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとでは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

● 献立紹介 ミックスかりんとう ●

材料 <4人分>

ゆで大豆	50 g
でんぶん	適量
さつまいも	60 g
揚げ油	適量
縦割りアーモンド	12 g
田作り	12 g
ごま	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱

<作り方>

- ①大豆でんぶんをからめ、油で揚げる。
- ②さつまいもは千切りに切って、油で揚げる。
- ③アーモンド、田作りは炒る。
- ④調味料を煮立てて、①～③とごまを入れ、混ぜ合わせる。

