



給食だより



令和6年
2月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

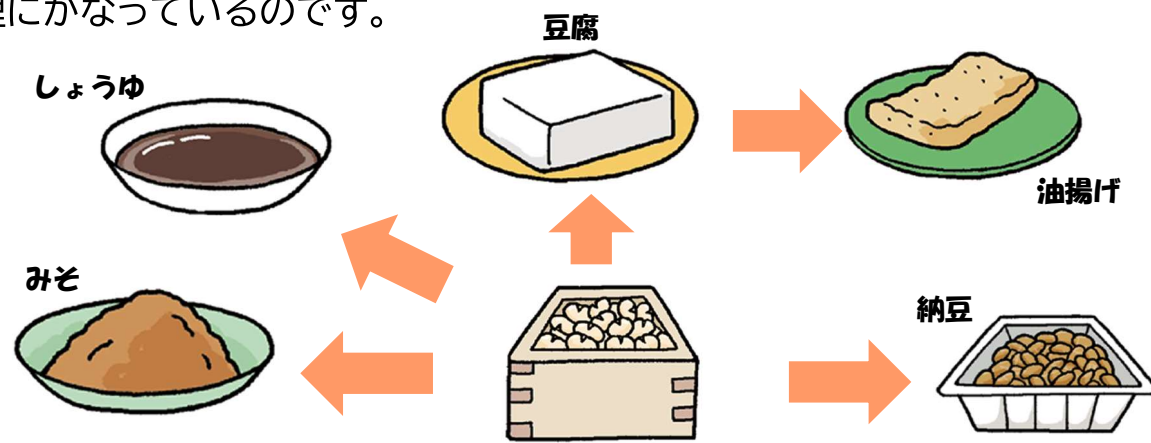
暦の上では春を迎える2月ですが、まだまだ気温や湿度が低く、ウイルスに感染しやすい時季です。インフルエンザなどの流行も続いています。手洗いやうがいをし、食事からの栄養をしっかりとって、健康な体づくりを心がけていただきたいと思います。

和食に欠かせない大豆製品

大豆には豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらに栄養価が増したり、うまみが増したりします。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかためると豆腐に、それを揚げると生揚げや油揚げになります。このように、大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変え、食べられています。



また、大豆は必須アミノ酸の「リジン」を多く含んでいます。和食の主食である米にはリジンが少ないため、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べることでアミノ酸バランスがよくなります。和食の定番であるご飯とみそ汁の組み合わせは、相性が良いだけでなく栄養バランスから見ても理にかなっているのです。



☆児童・生徒のみなさんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

2月3日は「節分」



節分は立春の前日、冬から春へと季節の変わる節目の日です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。

節分には「鬼は外」のかけ声で豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。また、年齢の数、または年齢の数に一つ足した数の豆を食べ一年の幸せを祈ったり、終の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」を戸口に飾って鬼を追いはらったりする風習がある地域もあります。



おすすめ給食レシピ ～ホイコーロー丼～

中国料理の定番「ホイコーロー」は、ご飯にのせてどんぶりになると野菜をしっかりと食べられるためおすすめです。これからの季節は千葉県産キャベツが旬を迎えるため、ぜひ旬のキャベツで作ってみてください！

【材料(4人分)】

- | | | |
|--|------------------|-----|
| ・ごはん 4人分 | ・甜麺醤 …大さじ1・1/2 | } ☆ |
| ・豚肉(小間切れ) …100g | ・豆板醤 …小さじ1/4 | |
| ・好きな野菜 …350g
(キャベツ、玉ねぎ、人参、
たけのこ、長ねぎなど) | ・中華スープの素 …小さじ1/2 | |
| ・にんにく …1かけ | ・しょうゆ …大さじ1 | |
| ・しょうが …1かけ | ・酒 …小さじ2 | |
| ・サラダ油 …適量 | ・砂糖 …大さじ1/2 | |
| | ・ごま油 …小さじ1/2 | |

【作り方】

- ① 豚肉に酒(分量外)をまぶす。野菜は食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。(おろしにんにく・おろししょうがでもOK。)
- ② ☆の調味料を合わせて混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにく・しょうがを熱し、香りが立ったら豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ⑤ ②の合わせ調味料を加えて炒め、味をととのえる。仕上げにごま油をまわす。