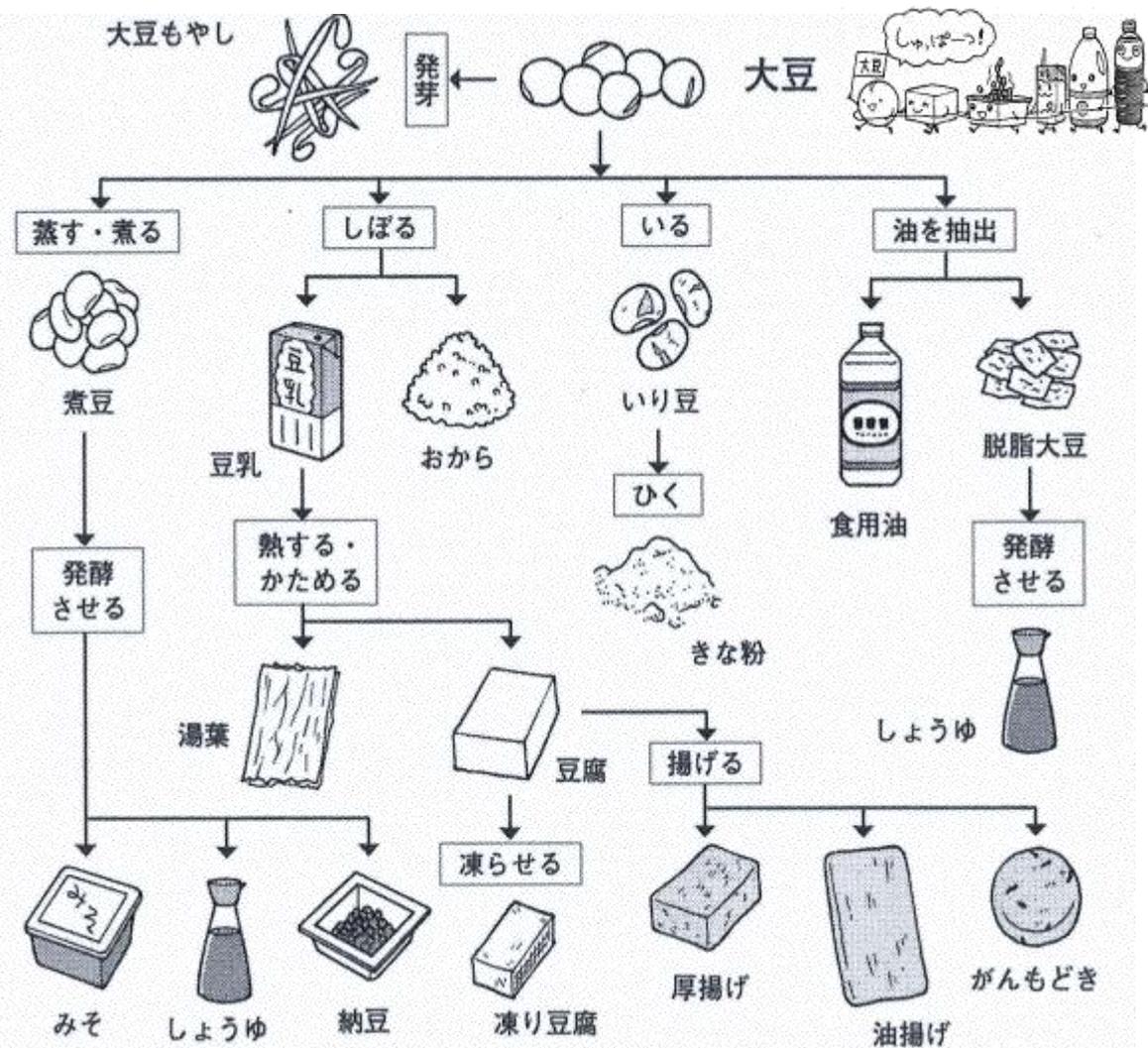


2月 給食だより

令和2年2月
高岡市立万葉小学校

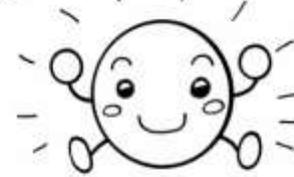
2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも、毎日の食生活を大切にして、丈夫な体をつくりましょう。

大豆は変身の名人！大豆からつくられる食品には、どんなものがあるかな？



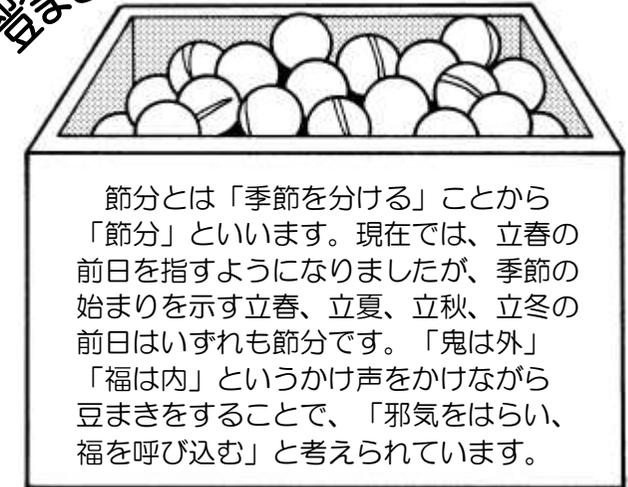
大豆は、豆乳やおから、湯葉、豆腐、みそ、しょうゆ、納豆、きな粉等、いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことができない大豆製品を、毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1・E、カルシウム、鉄等を豊富に含む栄養価の高い食品です。

節分には、
どうして、
豆まきをするの？



節分とは「季節を分ける」ことから「節分」といいます。現在では、立春の前日を指すようになりましたが、季節の始まりを示す立春、立夏、立秋、立冬の前日はいずれも節分です。「鬼は外」「福は内」というかけ声をかけながら豆まきをすることで、「邪気をはらい、福を呼び込む」と考えられています。



手づくりみそ

みそをつくって
みませんか？

<材料> できあがり6kg
大豆(乾) 1.3kg・米こうじ2.5kg・塩720g

<作り方>

- ①大豆は洗って、重量の3～4倍の水に12時間以上浸します。
- ②大豆が指で軽くつぶせるまで、3～5時間程ゆでます。
- ③米こうじをほぐして、塩と混ぜます。
- ④大豆をすりこぎ等でつぶして、③と混ぜます。
- ⑤空気が入らないように容器に詰めます。
- ⑥ラップフィルムをして重石をのせ、冷暗所に約6ヶ月置きます。



※約2ヶ月に一度みそを混ぜます。
カビが生えてしまったら取り除きましょう。