

きゅうしよく

# 給食だより

がつごう  
2月号



2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

未だにコロナウイルス・インフルエンザウイルスの感染が続いています。引き続き、手洗い・うがいと共に栄養バランスの良い食事をとり、免疫力をアップして感染症を防ぎましょう。

給食では、今月も、地場産の「れんこん」や「しろな」を中心に、体を温め、免疫力をアップする冬野菜をたくさん使用します。また、今年度の門真市学校給食のテーマである『大阪名物うまいもんめぐり』の献立として地場産のれんこんを使った「れんこんの天ぷら」、節分の行事食として「いわしの煮つけ」「大豆の黒砂糖がけ」、給食選手権優秀賞作品の「和風麻婆豆腐」が登場します。

## 大豆を食べよう！

節分には、「煎り豆」をまいたり、食べたりしますね。

昔からまじめなことや、体が丈夫なことを例えて『まめ』といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉は、豆が大変栄養のあるものとして、昔からの日本人に親しまれてきた表れでもあります。

特に大豆は、「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて、私たちの食生活を支えています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

### 大豆の栄養

※三色栄養では体をつくる  
(たんぱく質・無機質)  
仲間にも分類されます。



### さまざまにすがたを変える大豆

先人は、栄養豊富な大豆を様々な食品に加工して、食べてきました。



## 2月の献立より

### 『大豆の黒砂糖がけ』

みつか  
3日

節分の行事食です。当日は、この献立の他に筒状

のいわしを煮付けた献立も出ます。

おやつとしても喜ばれる一品です。



#### 【材料(4人分)】

黒砂糖 大1小2  
水 小2弱  
いり大豆 30g  
きな粉 小1弱  
ごま 小2/3

#### 【作り方】

- 鍋に黒砂糖と水を入れて、煮立てた中に、いり大豆を入れる。
- ①に白ごまときな粉を加え、かき混ぜる。
- 水分がなくなり、パラパラになったら火をとめる。

### 『大阪名物うまいもんめぐり』

#### 2月の大阪の味

### 『れんこんの天ぷら』

みつか  
3日  
小学校22日  
中学校1日

今月の大阪の味は、門真産のれんこんを使った

『れんこんの天ぷら』です。

生産者が減少する中、今年度は、一軒の農家の

方が頑張ってくださいます。

地元門真のれんこんを味わってほしいと思います。



### 第6回門真市学校給食選手権優秀賞献立

### 『和風麻婆豆腐』

むいか  
6日

門真はすはな中学校の生徒が考案してくれました。和風だしを使い、辛さをおさえて、だれでも食べやすい献立になっています。(玉ねぎを加えて給食バージョンに少しアレンジしています。)

#### 【材料(4人分)】

豚ひき肉 160g  
塩・こしょう 少々  
人参<みじん切り> 80g  
玉葱<色紙切り> 60g  
にんにく<みじん切り> 小1弱  
しょうが<みじん切り> 小1弱  
油 小1  
豆腐 <1cm角切り> 400g

小松菜<1cmに切る> 50g

赤みそ 大1  
砂糖 大1/2  
しょうゆ(濃い口) 大1  
みりん 小1  
酒 小1  
片り粉 大1と1/2  
だし 260cc

#### 【作り方】

- Aの調味料を合わせておく。
- 鍋に油をひいて、にんにく・しょうがをいためて香りを出し、豚肉、人参、たまねぎの順にいためて、出汁を入れる。
- ②に調味料を入れ、水でといた片り粉を入れて、とろみをつける。
- ゆでた豆腐を③に入れ、くずさないようにまぜて、塩ゆでした小松菜を入れて仕上げる。



### 米と大豆のすぐれた組合せ

大豆は、米に不足している「リジン」という必須アミノ酸を多く含んでいて、両方を組み合わせることで、とても良い栄養バランスになります。ごはんには味噌汁や納豆、豆腐といった代表的な和食の組み合わせは、高蛋白質・低脂質で、和食が世界に誇る健康食と言われる所以でもあります。

先人たちは、田んぼの畔に枝豆を植えて、米と大豆と一緒に食べることで健康に生きてきました。子どもたちには、その先人の知恵をこれからもずっと受け継いでほしいと思います

