給食だより

2月号

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼びこみましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり大豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

もっと大豆を食べよう！

大豆には良質なたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい含まれています。このことから「畑の肉」とも言われています。さらに、ビタミン B1 などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや細胞の膜のもとを作り不要なものを体の外へ出すのを助けるレシチンなどが含まれています。

大豆はさまざまな食品に変身します

大豆は煮る、いる、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。

11月から始まった、小学校3年生の国語科で学習する「すがたをかえる大豆」との関連食材は、今月はいり大豆です。節分献立として登場します。

大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質には、リジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

昔から食べられてきた「ごはんとみそ汁」「ごはんと納豆」といった組み合わせは相性のよい食べ方だったのです。

2月の献立より

節分献立「いわしのかばやき」「大豆の黒砂糖がけ」 2日

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払う行事が行われ、「豆まき」をしたり、年の数だけ豆を食べたりします。また、鬼が苦手な「いわし」の頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾る風習もあります。

【大豆の黒砂糖がけ】

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
白ごま	小2/3

作り方

①黒砂糖と水を煮立て、黒砂糖が溶け、グツグツしたらすぐにいり大豆を入れて混ぜ合わせる。

②①に白ごまときな粉を加えてかき混ぜる。

③水分がなくなり、パラパラになったら火をとめる。

新献立

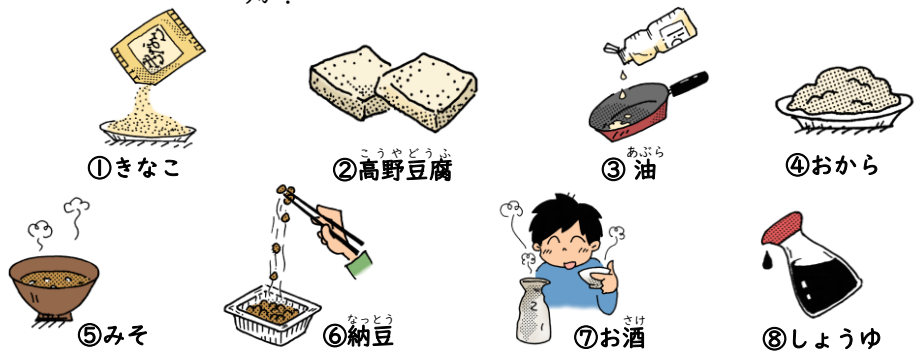
第7回 門真市学校給食選手権 優秀賞献立 20日

「野菜たっぷり鳥のあげボール」

門真小学校の児童が考案してくれました。具材を丸めて油で揚げることで、野菜が苦手な人でも食べやすくなるように工夫したそうです。豆腐と鶏ひき肉を混ぜ、人参・れんこん・玉ねぎ・ねぎを入れて、みそ・しょうゆ・ごま油などで味付けをし、形を整えて油で揚げて作っています。お楽しみに！

たべものクイズ

豆腐は「あるもの」から作られた食品です。さて、同じ「あるもの」を使って作られた食品を集めてみました。ひとつだけ間違っています。とれでしょうか？



これを、間違っているのは④おからです。※豆腐を作る「おもの」は「大豆」です。

7日（中学校）、28日（小学校）は、門真産のれんこんを使った「れんこんの天ぷら」が出ます。地元門真のれんこんを味わってください！

14日、21日には門真産のしろなを使います！