

給食だより

平成29年 2月号
あま市立学校給食センター

2月は暦の上では春ですが、まだまだ冬の厳しい寒さが残る時期です。また空気も乾燥し、感染症や風邪の流行する時期でもあります。しっかりと食事を取り、体調管理をして元気に過ごしましょう！



2月食育テーマ「豆を味わう献立」

2月には節分があります。節分と言えば豆まきですね。豆にはたんぱく質やビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれています。2月のテーマは豆を味わう献立ということで、豆の中でも特によく食べられている「大豆」について紹介します。

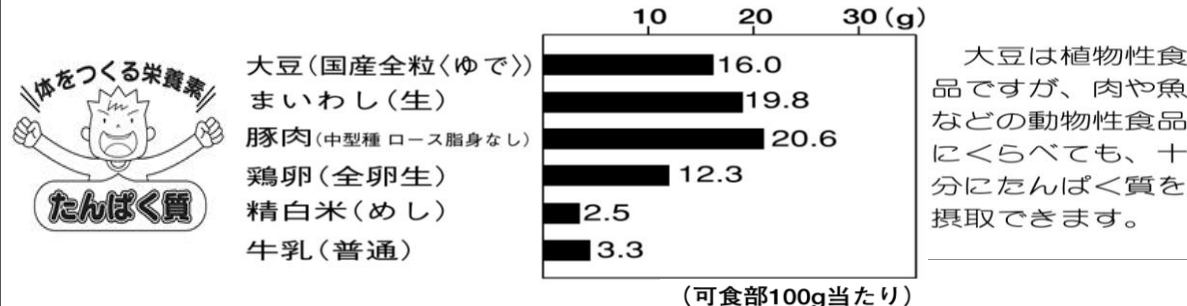
日本の健康を支えるごはん大豆

たんぱく質は分解されるとアミノ酸になり、体の中でさまざまな働きをしています。実はたんぱく質により、アミノ酸の量や種類が違います。

大豆は体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジン豊富に含んでいます。日本人の主食であるごはん（精白米）にはリジンが少ないので、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。つまり、体に必要な栄養を効率よく摂取できます。和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは、非常に理にかなっているのです。



細の肉！大豆のたんぱく質をくらべてみよう！



保護者の方へ

給食レシピ♪

材料(4人分)

豚肉	100g
大根	2cm分
にんじん	1/4本
さつまいも	中1/4本
しいたけ	2枚
豆腐	1/3丁
ごぼう	1/4本
つきこんにやく	40g
みそ	大さじ2
だし汁	600ml

スキー汁

作り方

- ①大根、にんじんは短冊切り、さつまいもはイチヨウ切りにする。豆腐は角切り、しいたけは薄切りにし、豚肉は2cm幅に切る。
- ②ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ③だし汁に大根、にんじん、ごぼう、下茹でしたこんにやくを入れる。
- ④火が通ったら豚肉、さつまいもを入れる。
- ⑤煮立ったら、豆腐、しいたけを入れ、ひと煮立ちさせたらみそを加え出来上がり。

☆レシピは新潟県上越市HPなどを参考に掲載しました。
給食では献立の都合上、材料が多少異なります。

短冊切りの大根ににんじん→「スキー板」、豆腐→「雪」や「あられ」、ごぼう→「かんじき」、しいたけ→「蓑」や「笠」、つきこんにやく→「スキーのシュプール」を表しているそうです。

※2月7日に実施する郷土料理の日の学校給食の写真を、あま市Instagramに掲載します。
(あま市Instagram: ama_city)

全国郷土料理の日 新潟県

・たれカツ丼

新潟県のカツ丼は卵とじでも味噌カツでもありません。揚げたてのトンカツをしょうゆベースのたれにくぐらせ、ごはんの上に乗せるというもの。地域によって食文化の違いがあり、おもしろいですね。



・スキー汁

新潟県上越地方は日本で初めてスキーが伝わった地です。多くのスキー客が訪れるようになり、そこで提供されていた具たくさんのみそ汁が「スキー汁」の原型です。新潟県の給食にも登場しています。

・笹団子

新潟県で古くから親しまれている和菓子で、お土産としても有名です。笹の殺菌・抗菌作用で日持ちする笹団子は、戦国時代に携行食(持ち運びできる食べ物)として生まれたという説もあります。

食べ物クイズ



おなかの調子を整え、便秘予防などに必要な食物繊維。では、大豆100gとごぼう100g、どちらの食物繊維が多いでしょう？

- ①大豆の方が多い ②どちらも同じ ③ごぼうの方が多い

答え: ①大豆の方が多い
100gあたり大豆は17.1g、ごぼうは5.7g含まれています。

【訂正】 給食だより1月号に誤りがありました。「学校給食の歴史」の中に「昭和22(1945)年」とありますが、正しくは「昭和22(1947)年」です。