

パクパク通信

戸切小学校 給食だより

平成31年2月19日
栄養教諭 横田友里子

PTA 配布

2月号



2月3日は節分でした。節分は、「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指します。節分にちなんで、2月は豆についてお知らせします。



豆、食べていますか？

節分献立をしました



節分の日には、「鬼は外」と言って煎った大豆を投げ、歳の数だけ食べる風習があります。「鬼」とは、病気、災難などをあらわしています。また、恵方巻きを食ったり、いわしの頭にヒイラギの葉を刺して玄関に飾ったりする風習もあります。

ご家庭ではどんな風に節分を過ごしましたか？

給食では、節分にちなんだ献立を提供しました。給食が、日本の伝統的な食文化や年中行事を知る良い機会になればと思います。



【節分献立】
セルフ恵方巻き
酢飯
焼きのり
たまご焼き
ツナマヨサラダ
いわし団子汁
節分豆 牛乳

見直そう！豆のパワー



ご家庭で、豆を食べていますか？昔に比べて、日本人は豆類を食べることが少なくなっています。

豆類には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンやミネラルも豊富で、特に体内で糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン B₁ が多く含まれています。白米中心の食生活では、ビタミン B₁ が不足しがちです。そのため、豆は日本人にとって昔から大切な食べ物でした。さらに、豆は食物繊維の代表選手でもあり、小豆やいんげん豆には、ごぼうに負けない量の食物繊維が含まれています。

2月の給食には、豆類を多く取り入れています。ぜひ、献立表でご確認ください。

<2月の給食に登場する豆類>

- 1日 節分豆 (大豆)
- 5日 煮豆 (金時豆)
- 7日 大豆の磯煮 (大豆)
- 8日 黒糖ビーンズ (大豆)
- 14日 ひき肉と豆のカレー (大豆・ひよこ豆)
- 18日 白玉ぜんざい (小豆)
- 20日 ポークビーンズ (大豆)
- 27日 ミネストローネ (大豆)



給食レシピ☆ポークビーンズ (4人分)

豚肉	100 g	ケチャップ	50 g
乾燥大豆	50 g	デミグラスソース	30 g
(又は茹で大豆)	(125 g)	塩	適量
じゃがいも	220 g	こしょう	適量
人参	80 g	炒め油	適量
玉ねぎ	120 g	水	200 g

<作り方>

- ①大豆を茹でておく。野菜は角切りにする。
- ②豚肉から炒めて、火が通ったら野菜を入れてさらに炒める。
- ③水、ケチャップ、デミグラスソースを加えて煮る。