



〇〇小学校 給食だより

PTA 配布

令和6年2月19日

# パクパク通信 2月号

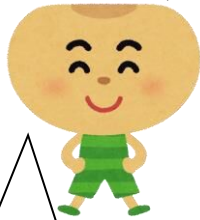
文責：栄養教諭 牧平美恵  
 ※この「パクパク通信」は、海老津小の太田と山田小の牧平が担当しています。

2月3日は節分でした。節分は、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前日を指します。中でも立春の前の節分は「豆まき」など、新しい季節を迎えるための特別な行事があります。

## 「姿を変える大豆」・・・こんなにあります。大豆の加工品

大豆は弥生時代から栽培されており、たんぱく質やミネラルなどの大切な栄養源でした。また、さまざまな食品に加工されて私たちの食卓を豊かにしてくれています。

大豆は  
低脂質&高タンパク



畑の肉とも  
呼ばれます

過去のパクパク通信や  
 中学校給食センターだよりに  
 掲載しているレシピは、役場の  
 ホームページでご覧頂けます。



出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)

## 給食レシピ紹介♪ (4人分) 「マーボー豆腐」

1月の給食で実施しました。

いつも大人気です！



### 材料(4人分)

豆腐 450g  
 豚ミンチ 120g  
 白葱 50g  
 干し椎茸 1枚  
 しょうが 少々  
 にんにく 少々  
 油 大さじ1

A 赤だし味噌 30g  
 さとう 大さじ1  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 酒 小さじ1  
 塩 ひとつまみ  
 トウバンジャン 少々

でんぷん 大さじ1  
 水溶き用水 大さじ2

### 《作り方》

1. 干し椎茸は戻しておく。
2. 調味料(A)は混ぜ合わせておく。
3. 白葱・干し椎茸・しょうが・にんにくはみじん切りする。
4. 豆腐は2cm角に切る。
5. 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを香りが出るまで炒める。
6. 白葱、豚ミンチも加えて炒め、肉の色が変わったら水を100ml程度加え、(A)を入れて煮る。
7. 豆腐を加え更に煮て、水溶きでんぷんでとろみをつける。  
 (豆腐をゆでてから加えると、崩れにくく味が染みこみやすいです。)