

2月 給食だより

令和4年 1月31日
台東区立浅草中学校
校長 瀬川 真也
栄養士



暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。寒さ負けず、節分には福豆を食べて病気や災いを追い払い、福を呼びたいですね。大豆は栄養が豊富なので、普段から大豆料理を積極的に食べましょう。

2月の給食目標は「給食用品を大切にしよう」です。給食で使用している食器や白衣、配膳車などの備品は、公費で購入している大切な学校の財産です。経年劣化で破損してしまうこともあります。一人一人が意識して丁寧に扱い、協力して長持ちさせましょう。

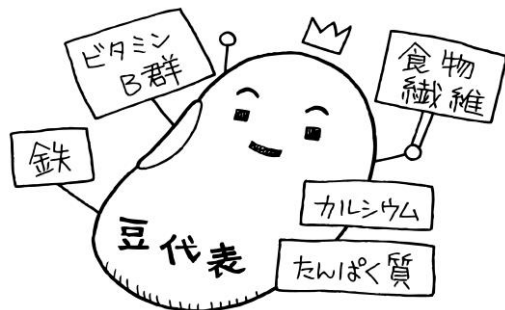


豆の良さを見直してみよう



豆の優れた栄養価

豆には、たんぱく質や食物せんい、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。栄養価は豆の種類によって異なりますが、特にどの豆にも多く含まれている成分が「食物せんい」です。また、大豆には脂質が多く含まれていて、油の原料にもなっています。

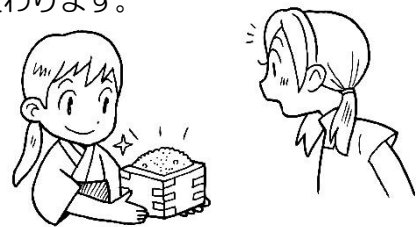


栄養価が高いだけでなく、栽培しやすく貯蔵もしやすいことから、日本では不足する栄養素を補う重要な食材として大きな役割を果たしてきました。近年では、イソフラボンやサポニンなどの機能性成分も注目されています。外国の料理にも、様々な豆が使われています。

五穀のうちの一つ 「大切な豆」

「五穀」といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで「豆」も主要な穀物として大切に作られてきました。「五穀豊穰」を願う祭りなどは、現在でも日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があります、時代や書物によっても変わります。



<2月の給食目標> 給食用品を大切にしよう

2月の給食 ※この他の日も、旬の食材を取り入れた季節感のある給食となるよう心がけています。

- ★ 3日<節分行事食> いわしと大豆を使った節分の行事食です。福豆は給食室でさらに香ばしく煎って提供します。
- ★ 10日<青森県の料理><カミカミメニュー> 「イカメンチ」はイカゲソを叩いてミンチにし、野菜と混ぜて揚げた料理です。「にんじんの子あえ」は、にんじんと真鱈のたらこを炒り煮にした料理です。どちらも津軽地方の家庭料理です。
- ★ 15日<熊本県の料理> 「太平燕(タイピーエン)」は熊本の名物料理で、海鮮や野菜が入った具沢山の春雨スープ麺です。
- ★ 21日<韓国の料理> 野菜ナムル、肉、卵をご飯にのせて混ぜながら食べる「ビビンバ」は、日本でも人気の韓国料理です。

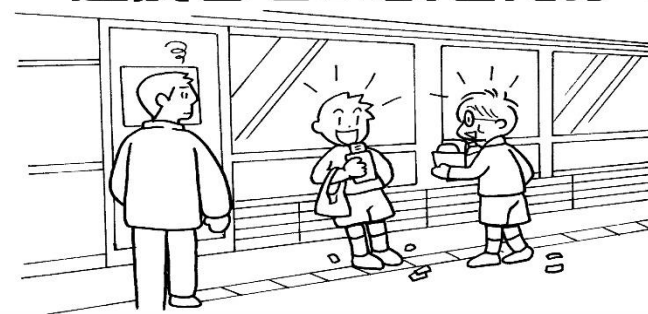
節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を歳の数や、歳に1つ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、^{ひらぎ} 終の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



コンビニでの買い食い マナー違反していませんか？

友だちと一緒にコンビニで買い物をした後、その場で飲んだり食べたりしていませんか？ 座り込んで大声で話をしたり、ごみをごみ箱に捨てずに放置するなどの行動は、ほかの人の迷惑になります。買ったものは基本的に家に帰ってから食べましょう。



今月の給食からレシピ紹介

白桃のヨーグルトケーキ

ヨーグルトを使った爽やかな焼き菓子です。他のフルーツ缶や生のりんごなどでも作れます。

材料(6人分)

- 小麦粉 120g
- ベーキングパウダー 8g
- さとう 80g
- 卵 2個
- バター 15g
- プレーンヨーグルト 200g
- 白桃(ハーフ)缶 200g

作り方

- ① バターは電子レンジ等で溶かします。
- ② 大きめのボウルに卵を割り、さとう、溶かしバター、ヨーグルトを入れて泡だて器でよく混ぜます。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーをザルでふるいながら加え、ヘラでさっくりと混ぜます。
- ④ オープンの天板にシートを敷き、③の生地を流します。
- ⑤ 白桃を薄くスライスし、④の上に並べます。
- ⑥ 170℃のオーブンで20~30分じっくり焼きます。