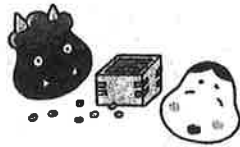


●○食育だより○●
いただきます
 岩国市西部学校給食センター 担当 安永



2月3日は節分です。節分が終わればいよいよ春がやってきます。寒い日が続くので、春という実感はまだまだですが、暖かい春を心待ちにしながら2月もワクワクの毎日が送れるようにしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

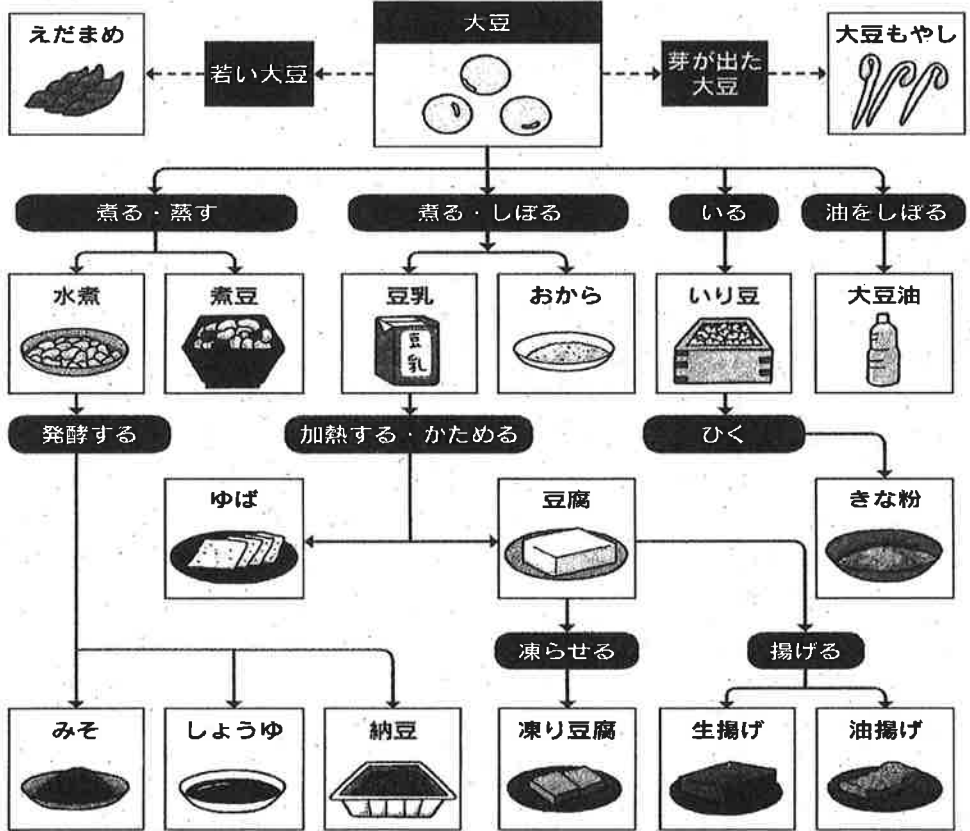


大豆についてもっと知ろう！

「大豆苦手ー!」「なんで大豆いれるんー!」これらは、私が給食時間にクラスを回っているとよく聞こえてくる言葉です。大豆を苦手としている子どもたちが多くいると感じています。大豆は、タンパク質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含むとても栄養価の高い食品です。ですので、学校給食にも積極的に取り入れるようにしています。家庭で大豆を豆のまま出そうと思うと、ハードルが高いかもしれませんが、姿を変えていろいろな食品になっています。今回は、姿をかえる大豆についてご紹介し、大豆をもっと身近に感じてもらいたいと思います。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



「ポークビーンズ」

- 一材料 4人分
- 豚肉スライス・・・120g
 - 赤ワイン・・・小さじ1
 - 水煮大豆・・・80g
 - じゃがいも・・・2個
 - にんじん・・・1/4個
 - たまねぎ・・・1個
 - トマトケチャップ・・・大さじ4
 - ウスターソース・・・小さじ1
 - さとう・・・小さじ1 水・・・100ml

一作り方一

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎは一口大のさいの目切りにする。
- ② 豚肉を赤ワインを入れて炒め、いたまったら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ③ 水を入れて煮立ったら大豆と調味料を入れて煮たら出来上がり。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から靈力があると信じられていました。そのため、災いや病氣などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



きゅうしょくこんだてよていひょう

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1日分	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	けんさんパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	389 613 778	17.0 26.1 32.4	
2	木	むぎごはん ピビンバ わかめスープ	牛乳 とりにく ぶたレバー たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ごま	375 573 711	15.6 22.8 28.1	
3	金	ごはん くじらのたつたあげ そくせきづけ みそしる こくとうビーンス	牛乳 くじら とうふ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし わかめ	ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも こくとう	あぶら ごま	416 621 778	19.8 28.1 34.5	
6	月	むぎごはん カレー かいそうサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたレバー わかめ くきわかめ しろとさか こんぶ あかとさか	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ しろとさか こんぶ あかとさか	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ ごまあぶら	409 615 768	15.5 23.2 28.3	みどり中
7	火	ごはん あつやきたまご さといものそぼろに りんご	牛乳 たまご とりにく ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが りんご	ごめ さとう さといも こんにやく かたくりこ さとう		440 611 761	16.9 22.6 27.7	みどり中
8	水	けんさんパン スナゲティナポリタン こまつなサラダ (中) ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン まぐるみずに	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり レモン	パン スナゲティ さとう あぶら バター あぶら	439 675 906	18.6 28.5 37.4		
9	木	ごはん ふくなべ きりほしだいごんのふくめに	牛乳 ふぐ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ きりほしだいごん	ごめ こんにやく さとう ごまあぶら ごま	345 533 665	15.9 23.5 28.5		
10	金	ごはん なまあげのちゅうかに ちゅうかサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごめ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごまあぶら	410 611 766	18.2 26.4 23.3		
13	月	けんさんパン いちごジャム ポークビーンス ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ささみみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	いちご たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	391 612 764	18.6 28.5 35.2		
14	火	ごはん コンソメスープ ♡あんにんフルーツミックス パリッシュ しょくパン ラビオリトマトスープ ハムエッグサラダ (中) スライスチーズ	牛乳 まぐるあぶらづけ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん グリーンピース にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ はくさい みかん パイナップル もも	ごめ さとう	バター	394 542 656	15.5 21.4 25.0	
15	水	ごはん ラビオリトマトスープ ハムエッグサラダ (中) スライスチーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン ポークハム たまご	ぎゅうにゅう とりにく	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ マヨネーズ	386 612 840	16.7 26.3 36.7		
16	木	ごはん にこみおでん ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご さつまあげ (たい あじ たら) かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ほうれんそう にんじん	だいごん はくさい	ごめ さといも こんにやく さとう	422 626 777	20.0 28.0 33.7		
17	金	ごはん いわしいわしれんこん とんじる	牛乳 いわし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう かたくりこ あぶら さつまいも こんにやく	437 649 815	20.1 28.6 35.2	みどり中	
20	月	(減) ゆかりごはん きつねうどん ごぼうのごまネーズサラダ	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい あじ たら) チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかしそ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	ごめ うどん さとう ごま マヨネーズ	442 598 741	15.4 22.0 26.2	周北 みどり中	
21	火	ごはん ユーリンチー にくだんごとはるさめのスープ いちご キャラットパン	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ しょうが キャベツ たけのこ しいたけ いちご	ごめ かたくりこ さとう はるさめ パンこ	ごまあぶら あぶら	452 662 833	17.5 24.9 30.6	
22	水	かみかみサラダ かぶのクリームに	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	れんこん キャベツ レモン たまねぎ かぶ	パン マヨネーズ アーモンド シチュールウ	385 608 768	15.8 24.7 30.6	由宇中	
23	木	天皇誕生日									
24	金	ごはん さばのしおやき はくさいのゆずきちゅうみ とりにく ごみぞれわん	牛乳 さば とりにく とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ごまつな にんじん みずな	はくさい ゆずきち だいごん たまねぎ しょうが えのきたけ	ごめ さとう かたくりこ さとう	628 754	33.1 37.6	玖珂幼 河内	
27	月	けんさんパン マーシャルビーンス マカロニサラダ おおむぎのスープ	牛乳 だいず ポークハム ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう マカロニ さとう じゃがいも おおむぎ	420 638 821	13.2 21.6 26.5		
28	火	ごはん はっぼうさい ちやしのちゅうかサラダ (中) いちごとうりゅうパンナコッタ	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご ささみみずに とうりゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ もやし いちご	ごめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	384 577 769	19.5 27.7 34.8		