



給食だより



令和5年度2月号
狛江市立狛江第一小学校

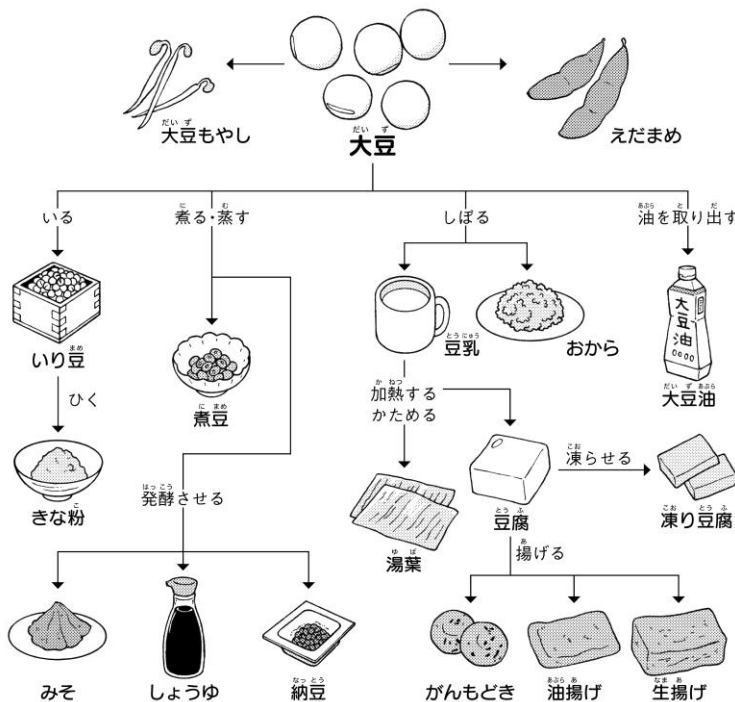
2月3日は、節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないように、規則正しい生活やうがい・手洗いを心がけましょう。

2月は「節分」です。鬼(病気・ケガ)を追い出すために「豆まき」をする行事で、「大豆」をまきます。大豆をはじめ、豆類はたくさんの種類と栄養があります。苦手な人が多いですが、この機会に豆の大切さを見直してみてもいいかもしれません。



いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいって、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



豆をもっと好きになろう

豆は、苦手な人が、多い食品のひとつですが、白ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体づくりに役立ちます。また、日本ではお米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるとうれしいです。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど成長期に欠かせない栄養素も含まれているので、積極的に食べましょう。



ステンレスボトルで大豆をゆでよう

ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



ボークビーンズ

【材料 4人分】
水 280cc
とりから (コンソメ) 適量
サラダ油 1/3杯
セロリ 3cm程
玉ねぎ 小1個
豚肉薄切り 100g
赤ワイン 小じ1
人参 1/2本
じゃがいも 大1個
マッシュルーム 1個半
大豆水煮 100g

【作り方】

- セロリはみじん、玉葱はスライス、人参はいちょう、じゃがいもはさいの目に切る。
- 豚肉に赤ワインをかけておく。
- バター、サラダ油、小麦粉を炒め、ルーを作る。
- 油でセロリ、玉葱、豚肉、人参を炒める。
- スープを加え、沸騰したらじゃがいもを入れる。
- 煮えたら、大豆、マッシュルーム、トマト缶、調味料で味を調え、③を加えて、さらに味を調えたら粉チーズとグリーンピースを入れる。

豆は、サラダやご飯やスープに入れても、おいしく食べられます。外国料理にも、たくさんの豆料理があります。調べたり、作ってみてはいかがでしょうか？



豆ごはん



煮豆



コシャリ



フェジョアード



スコッチブロス

すばらしい食事？



8~11歳の基準です

減塩

