



きゅうしょくだより

2022(令和4)年2月

まきのしょうがっこう
牧野小学校

立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けない、病気に負けないじょうぶな体をつくるためにも、よく食べ、よく寝て、よく体を動かしましょう。



「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、いったものを使います。『おには外、福は内』といいながら、大豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いが、こめられています。



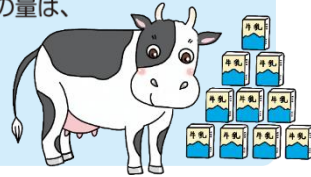
いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、1年間を健康にすごせるとも、いわれています。



ぎゅうにゅう 牛乳のはなし

いきなりですが、問題です。お母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、牛乳パック(200mL)で何本くらいになるでしょう？

- ① 10本分(2L) ② 50本分(10L) ③ 150本分(30L)



寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。

牛は、主に牧草をえさとして1日に30kgくらい食べるそうです。そして水を50% (夏だと100%)も飲むそうです。ちなみに小学校の給食は小学3年生の分量で600gほどです。約50倍の量を牛は1日で食べていることになります！私たち人間は固くて消化しにくい牧草を食事にすることができません。牛は人間が食べられないものをじっくり時間をかけよく噛んで食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生が給食1食分です。とりたいカルシウムの量は350mgです。牛乳パックの横には1パックあたりに含まれるカルシウムの量が印刷されています。どのくらいカルシウムが入っているか見てみましょう。

ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、とうふ、厚揚げ、納豆などの大豆製品、海そう、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですよ。

【クイズの答え③】お母さん牛が出すおっぱいの量は1日におよそ30Lです。30Lよりもっといっぱい、何と50Lも出す牛もいるそうです。

☆給食では2月3日に節分の献立として『年越しのいわし』『いり大豆』が出ます。



材料(5人分)

- 鶏肉 50g(1cm角)
- 人参 25g(いちよう切り)
- うす揚げ 25g(短冊切り)
- こんにやく 25g(短冊切り)
- かまぼこ 35g(5mm幅)
- だいこん 75g(いちよう切り)
- ほうれんそう 50g(1cm幅)
- みそ 大さじ3
- さけ酒かす 大さじ3/2
- 削り節 10g
- 薄口しょうゆ 少々
- みず 500ml

かすじる ~2月のこんだてより~ 《作り方》



- 削り節でだしをとる。こんにやくは、塩もみして湯がいておく。うす揚げは湯をかけて油抜きをする。ほうれんそうをゆがいて水に取り冷ましておくと色が変わりにくい。みそ・酒かすはだしで溶いておくとよい。
- 鍋にだしを入れ、沸いたら鶏肉を入れる。人参・うす揚げ・こんにやく・だいこんを入れて煮こむ。
- 野菜に火が通ったら、かまぼこ・酒かす・みそ・薄口しょうゆを入れて、味を調える。ほうれんそうをいれて火が通ればできあがり。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

酒かすには、ビタミンやたんぱく質のもとになるアミノ酸が豊富に含まれていて、体を温める効果があるため、寒い冬にぴったりです。