



きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和5年2月
おぐらしょうがっこう
小倉小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

この寒い朝でも子どもたちは、朝から元気に活動しています。全国的にカゼやインフルエンザの流行が心配される時季です。朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

季節分



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。地域によっては、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣があります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

材料 (5人分)

- 大豆(水煮)・・・75g
- ホールコーン・・・40g
- むぎ枝豆・・・25g
- ちくわ(半月)・・・25g
- 人参(角切り)・・・40g
- ひじき(乾燥)・・・2g
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- 米酢・・・小さじ1/2
- ゆず果汁・・・1g
- さとう・・・少々
- ひまわり油・・・適量
- ノンエッグマヨネーズまたはマヨネーズ・・・適量

大豆のさっぱりサラダ

～給食のこんだて(2/1)より～

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。津田南小学校の児童が考えられました。食べるときに色とりどりの野菜の色を楽しめることと、マヨネーズとポン酢を合わせることで、さっぱりと食べられるようにしたところがおすすめです。

《作り方》

- ①ひじきはもどし、よく洗ってゆでておく。人参もゆでておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ちくわ、ひじき、大豆、枝豆、ホールコーン、人参の順に入れて炒める。
- ③調味料を入れて味をととのえる。
- ④マヨネーズと和えてできあがり。

※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。

小倉小 2月の給食目標

「ほねを じょうぶにする食べ物を進んで食べよう」



「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日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よう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるものになる「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んでおり、積極的にとりたいたい食品です。