



# まっくしよくだより

令和5年(2023年)2月  
桜丘北学校給食共同調理場

※おうちの人と一緒に読みましょう。

暦の上では春ですが、2月は最も寒く、全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗いうがいをしましょう。また、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。

## 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。節分に行う豆まきは12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひ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る地域もあります。「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。

### ざいりよう にんじん 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

### だいず 大豆のさっぱりサラダ

～給食のこんだてより～

ひらかたしがっこうきゅうしよくだより 桜丘北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。

# 「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！

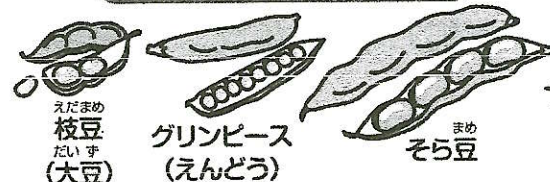
豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 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



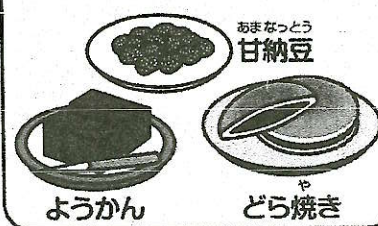
#### 発芽した芽を食べる



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。



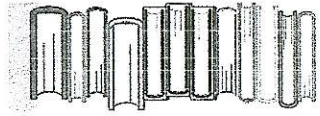
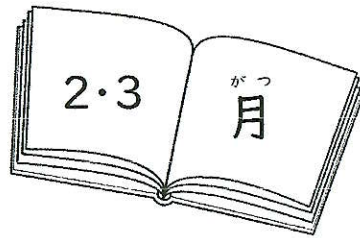
小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 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、積極的にとりたい食品です。

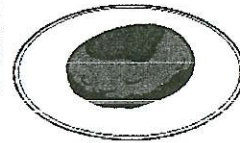
# おはなし給食



つき かい ほん なか どうじょう りょうり  
月に1回、本の中に登場する料理を  
きゅうしょく ていきょう  
給食で提供します。

「ハンバーグハンバーグ」より

## 2/28、3/1 チキンハンバーグ



ハンバーグは、ひき肉にたまご、たまねぎ、パン粉などを  
い 入 入 りょうり  
入れて焼いた料理です。ドイツのハンブルグでタルタル  
ステーキを焼いて食べたことが始まりだといわれています。  
きゅうしょく にく つか  
給食では、とり肉を使ったハンバーグにトマトケ  
チャップで作ったソースをかけています。

ハンバーグは「にくのくに(はらぺこめがね作/教育画劇)」  
「ハンバーグつくろうよ(角野栄子作 佐々木洋子絵/ポプラ  
社)」「もりもり小学校 まほうのハンバーグ(薫くみこ作・絵/  
ポプラ社)」など、いろいろな本にもできます。



## 「ハンバーグハンバーグ」

たけだ みほ さく  
武田 美穂 作

しゅっぱん  
ほるぷ出版

～どんなおはなし?～

ハンバーグを作るために必要なたまねぎ、パン、たまご、ひき  
肉がそろったら、さあ作りましょう。たまねぎは細かく切って、そ  
れから……。おいしいハンバーグの作り方を教えてくださいま  
す。おいしそうなイラストもたくさん出てきますよ。



## ハンバーグにはいろいろなソースがあるよ

### ドミグラスソース

ブラウンルウ(小麦粉とバターを炒めたもの)に肉や野菜でとったスープやトマトなどで味付けして煮つめたものです。

### トマトソース

トマトを煮て作ったソースです。



### 和風ソース

大根おろしやポン酢を使ったソースです。



### 照り焼きソース

しょうゆ、みりん、酒、さとうで作るソースです。