

給食だより

(第1子配布)
平成29年1月26日
高岡市立中田小学校

もうすぐ立春です。暦の上では春といっても、まだまだ寒い日が続きます。寒さや風邪に負けないように、毎日の食生活を大切にして、丈夫な体をつくりましょう。



◆2月3日は節分です



節分に豆を食べる習慣は室町時代の頃から始まったとされます。鬼を追い払うための豆ですが、悪いものに勝つ強い力があると信じられていたそうです。そして、豆を歳の数だけ食べると病気にかからないと言われていました。

◆豆を積極的に食べましょう！

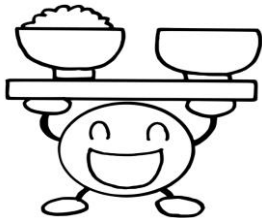
昔に比べると、豆の消費量は少なくなってきています。豆には、①脂肪の取りすぎを防ぐ ②不足しがちなビタミンを補う ③不足しがちなミネラルを補う ④食物繊維の不足を補う、などといった効果があります。「豆」を調理するのは面倒だと思われがちですが、ゆでたものや缶詰も売っているので、手軽に料理を作ってみてはいかがでしょうか。

給食でも積極的に豆料理を取り入れています。

- 3日(金)「節分豆」に大豆
- 8日(水)「いんげん豆のクリームシチュー」に白いんげん豆
- 9日(木)「中華風大豆のうま煮」に大豆
- 10日(金)「ひよこ豆の揚げがらめ」にひよこ豆
- 24日(金)「ココア豆」に大豆



◆畑の肉・大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、畑の肉と呼ばれています。また、大豆は、体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米には、リジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。

そのため、和食の基本であるご飯とみそ汁の組み合わせは、理にかなっているのです。

◆給食の献立紹介

お子さんと一緒に料理をしたり、給食の献立をご家庭の食卓にのせたりしてください。

「いんげん豆のクリームシチュー」			
材料(4人分)分量		作り方	
豚肉	20g	水	300g
白いんげん豆水煮	40g	塩	少々
里芋	150g	こしょう	少々
玉ねぎ	150g	生クリーム	15g
人参	40g	パセリ	少々
本しめじ	30g		
サラダ油	少々		
牛乳	120g		
スキムミルク	8g		
小麦粉	16g		
マーガリン	16g		
		①	里芋は1cmのいちよう切り、玉ねぎは半分に切って、1/2のスライス、人参はいちよう切り、本しめじは短く、パセリはみじん切りにする。
		②	サラダ油を入れて、豚肉を炒める。
		③	玉ねぎ・人参も入れて炒め、水を入れる。
		④	里芋と本しめじと白いんげん豆の水煮を入れて、煮る。
		⑤	フライパンで、小麦粉とマーガリンを炒めて、ルーを作る。溶かしたスキムミルクと牛乳も入れる。
		⑥	里芋が柔らかくなってきたら、塩とルーとこしょうを入れて、調味する。
		⑦	パセリと生クリームも入れる。

