

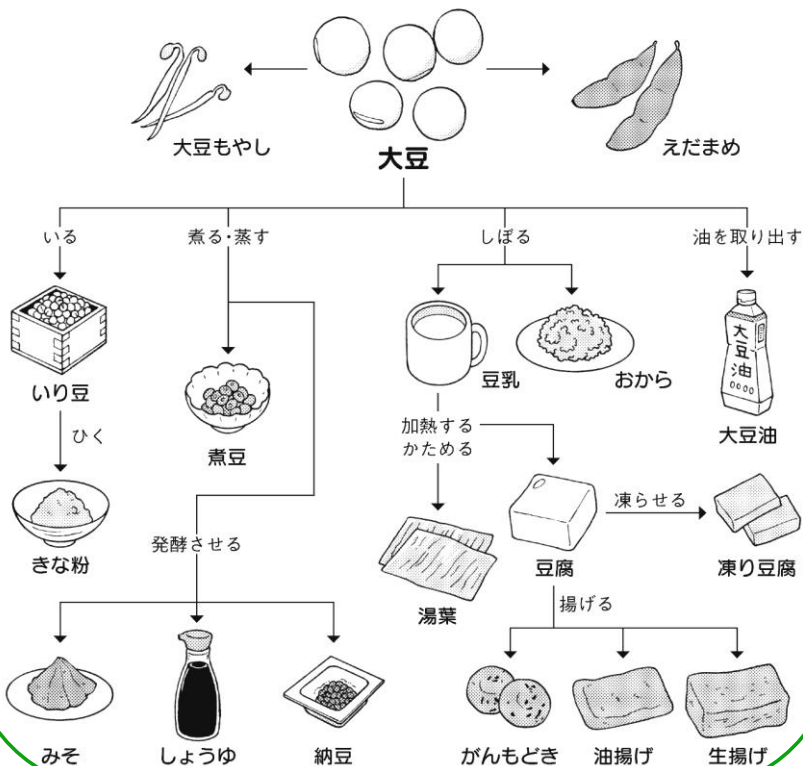
給食だより 2月号

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。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

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た、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。

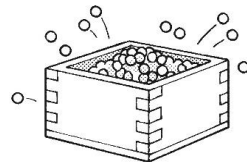


クイズ

大豆は畑の

に入る言葉は？

- ① 卵
- ② 人気者
- ③ 肉



大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含みます。

大豆

健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。

和食の日

2月3日(金)の節分に合わせて、給食ではいわしの蒲焼き丼と呉汁を作ります。節分といえば柀(ヒイラギ)にいわしの頭を刺す柀いわしが思い浮かびますが、これは尖った柀の葉といわしの煙を鬼が嫌うとして、柀いわしは魔除けに使われてきました。また、大豆には悪いものに勝つ強い力があると信じられています。どちらもしっかり食べて、寒さに負けない身体を作りましょう。



交流自治体の旅 ～石川県～

文京区と交流のある自治体の食材を給食で使用する『交流自治体の旅』。今年度は石川県の五郎島金時を使用してさつまいもご飯を作ります。五郎島金時の特徴と、この日の献立についてご紹介します。

- ◇五郎島金時・・・石川県金沢市で古くから栽培されている「加賀野菜」のひとつで、他のさつまいもと比べてホクホクとした食感が特徴です。9月～10月に収穫され、2月～3月まで貯蔵することで甘味が増します。
- ◇治部煮・・・石川県の郷土料理。煮ているときにじぶじぶという音がすることから治部煮と名付けられたという説があります。鴨肉で作られることが多いですが、給食では鶏肉で代用し石川県の特産品であるすだれ麩を使用して作ります。
- ◇友禅和え・・・金沢市で発達した加賀友禅。友禅とは布に模様を染める方法のひとつで、たくさんの色を使うことが特徴です。細く切った野菜数種類を友禅染めのように彩りよく合わせたものを友禅和えといいます。
- ◇ほうじ茶プリン・・・石川県で古くから親しまれ、日常的に飲まれているほうじ茶を使用してデザートを作ります。