

2月 給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 小林 美也子
栄養士 山本 美杏

寒い日が続き、空気が乾燥しています。ウイルスや風邪を予防するためにも、まずは手洗いうがい、そして体を温めること、湿度を保つことが大切です。体を温めるには、マフラーや手袋を使って厚着をするよりも、ご飯を食べることが効果的です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

「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。

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



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「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。

2月3日は 節分です！



豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくっていきましょう。

今月の献立紹介

2日 (木)

世界の料理「アメリカ」



世界的なアメリカ料理といえば、ハンバーガーやホットドッグなどのファストフード、バーベキューなどがありますが、地方によってさまざまな郷土料理があります。給食では、アメリカ風焼き込みご飯のジャンバラヤと東海岸ニューヨーク発祥のクラムチャウダーを作ります。

3日 (金)

節分献立



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分はだみそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

14日 (火)

バレンタイン献立



チョコレートにはさまざまな種類があります。板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。給食ではバレンタインデーにちなんで、ココアを使った「ガトーショコラ」を作ります！

20日 (月)

郷土料理「新潟県」



新潟県は、清らかな水に育まれた肥沃な大地と寒暖差のある気候で、こうした環境を活かして県内全域で米づくりが営まれています。滝坂小学校では、普段から三条市「コシヒカリ」のお米を使用しています。「きりざい」は、納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた魚沼地方に伝わる郷土料理です。きりざいの「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「さい」の意味を表しています。

28日 (火)

フックメニュー「あつあげの肉巻き・とうにゅうさんのみそしる」



(参考：『だいずさんちはだいかぞく』(絵：まつくらくみ 監修：国分牧衛)
大豆おじいさんの家に、長いバスがやってくると、そこには、大豆一族が大集合！大豆は、どんなふうに変身するのか、ユニークなキャラクターが登場します。給食ではどんな姿になった大豆がでてくるのでしょうか…？