



ぱくぱく なみっこ 2月号

R5年 茅ヶ崎市立松浪小学校

校長 安倍 武雄
栄養教諭 飯田 真理子

もうすぐ立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや新型コロナに感染する人もなかなか減りません。こまめな手洗い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心ですね。



＊豆・大豆・大豆製品をさがそう！

2月の献立には3日の福豆をはじめ、ほぼ毎日いろいろな豆・大豆・大豆製品が使われています。献立表で探してみてくださいね。(右の表を参考にしてください→)

＊食欲もいもい！

「給食おいしかったよ」「今日の献立今度いつ出る?」「もっと食べたいよ」という声を下膳時にかけることが多くなりました。残食量もかなり減り、大変頼もしく、うれしく感じています。小学校中学年から体が大きく成長する時期に入り、高学年になると、体づくりに必要な「エネルギー」「たんぱく質」「鉄」「カルシウム」などの摂取基準値が一生のうちで一番高くなります。しっかり食事が食べられることは、子どもたちの体にとっても大変うれしいことだと思います。

＊6年生リクエスト給食 2月21日(6年2組)から！



6年生が、家庭科の授業で給食の献立について学習し、「みんなが笑顔になる献立」を立ててくれました。献立は、栄養バランス、いざなり、味のバランス、大量調理でできるかなど、おおくのことをかんがえていかなければなりません。家庭科で学習したこと、6年間体験した給食を思い出しながら、楽しそうにと取り組んでくれました。6年2組のリクエスト献立は2月に実施し、6年1、3、4、5組は3月に実施します。お楽しみに！

＊献立紹介

ルーローハン

1月の献立で大好評でした！

材料(給食での4人分)

豚肉	250g
にんじん	60g
たけのこ	40g
しょうが	2g
サラダ油	小さじ2
黒砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
オスターソース	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
うずら卵	80g
小松菜	40g

作り方

- ① 豚肉は1cm角くらいのさいの目に切る。
 - ② にんじん、たけのこは豚肉の大きさに合わせてさいの目切りにする。しょうがはみじん切り。うずら卵はゆで、小松菜はゆでて食べやすい長さに切っておく。
 - ③ フライパンに油をしき、しょうがと豚肉を炒める。火が通ったらにんじんとたけのこを加えて炒める。酢とごま油以外の調味料を加えて煮る。
 - ④ にんじんが煮えたらごま油と酢を加え、小松菜とうずら卵も混ぜ合わせる。
- ※ 肉の部位や切り方はお好みで、ごはんにも混ぜやすい形で。小松菜とうずら卵は、混ぜずに上に飾ってもきれいです。



「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!

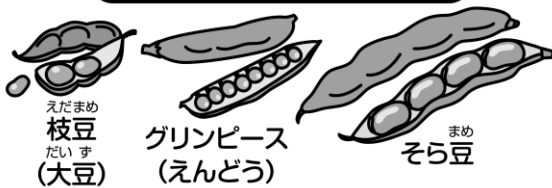
豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

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



若いさやを食べる



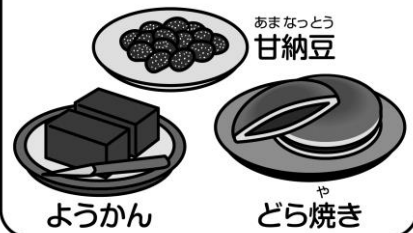
発芽した芽を食べる



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、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。