

給食だより 2月号

きゅう しょく

給食だより 2月号

檀原市立耳成小学校

寒い日がつづきます。しっかり食べて、運動して、寒さに負けない強い体をつくりましょう。

ところで、アスリートの食事は、競技によって違います。瞬発力が必要か、持久力が必要か、筋力が必要かでさまざまな食事方法があり、それに適した栄養素があります。しかし、体をつくるたんぱく質、疲労回復に不可欠なクエン酸は、どのアスリートにも共通して大切です。

今月は、たんぱく質が豊富な大豆についてとりあげます。

スーパー×檀原市

どこの国の料理?

今月は、ストリートファイターに登場するガイルの出身国『アメリカ』の料理ハンバーガーが登場します!

ガイル

©CAPCOM

「檀原の白」の給食

檀原市は昭和31(1956)年2月11日に誕生しました。今年で市制69周年です。

そこで、12日(水)のメニューは、

- ごはん ←檀原市でとれた米
- 牛乳
- じゃがいもとつくねの甘辛炒め ←つくねは大和まな入り
- 豚汁 ←しめじ、青ねぎは奈良県産

大豆のよさを見直そう!

大豆

大豆のよさを見直そう!

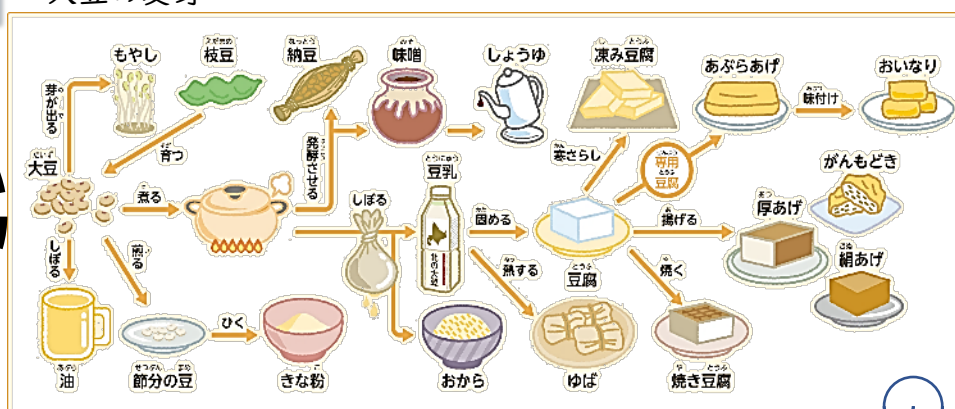
節分の豆まきに使われる「大豆」。日本で古くから利用されてきた食材の一つです。別名「畑の肉」とも呼ばれるくらい「たんぱく質」が豊富です。

最近では、大豆から作られた大豆ミートが「まるでお肉の味と食感」と話題で、大豆は「代替肉」としても注目されています。

今年の「節分」は2月2日

節分は、日本の昔からの行事です。豆を自分の歳の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせるといわれています。

大豆の变身～和食には欠かせない大豆。大豆からこんな食べ物ができます。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防

- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖……便秘予防
 - サポニン……抗酸化作用※
 - レシチン……動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

大豆は、いろいろな食品の調味料の原料として私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

《献立紹介》 マーボー豆腐

材料(1人分)

豆腐	…80g
豚ひき肉	…20g
たまねぎ	…65g
にんじん	…10g
青ねぎ	…5g
干し椎茸	…0.5g
土生姜	…0.5g
にんにく	…0.3g
鶏ガラスープ	…1g
トウバンジャン	…0.2g
料理酒	…2g
濃口しょうゆ	…2g
赤みそ	…2.5g
淡色みそ	…2.5g
三温糖	…1g
でんぷん	…1g
みず	…1g

〈作り方〉

- 豆腐は2cm角に切る。たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、青ねぎは小口切り、干し椎茸は戻して千切り、土生姜・にんにくはみじん切りかすりおろす。
- 鍋に豚ひき肉、土生姜、にんにくを入れて炒める。
- たまねぎ、にんじん、戻した干し椎茸を加える。
- 味付けをする。
- ゆがいて水気を切った豆腐を加える。
- 青ねぎを加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。

