２月給食だより

平成 30 年 2 月

高岡市立牧野小学校

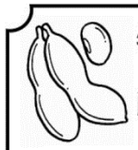
暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも、毎日の食生活を大切にして、丈夫な体をつくりましょう。

大豆ってスゴイやつ！？

畑の肉　大豆のパワー

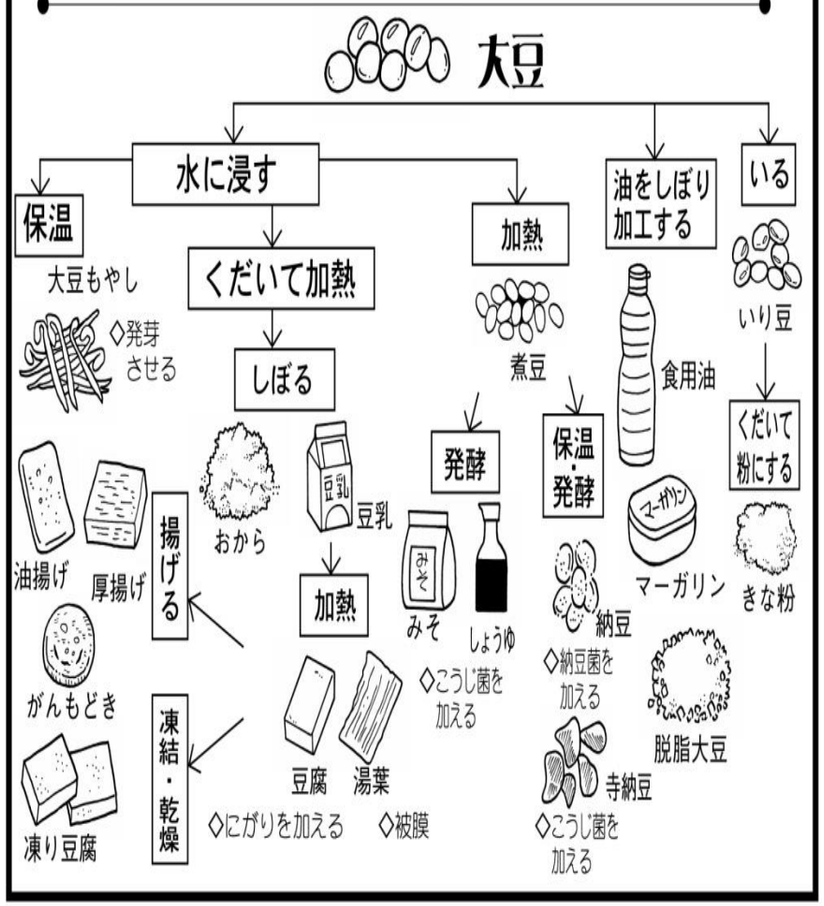
大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は 100ｇ当たり乾燥で 35.3ｇ、ゆでても 16ｇになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄等を豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

知っていますか!?　枝豆と大豆の関係

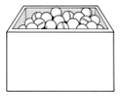


枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンＣやビタミンＡが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。

大豆からつくられる食べ物大集合!!



２月３日は節分



節分には、どうして豆まきするの？

節分は、季節の変わり目に病気等の災いを追い払う行事です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼を追い払う（病気や災い等を追い出す）という意味があります。昔は、豆には霊力があると信じられていたからです。豆まきが済んだら、１年間無事に過ごせるよう願いながら、自分の年齢よりも１つ多く豆を食べます。１つ多く食べるのは、伝統行事は数え年で（生まれた年を１歳とします）考えるからです。豆まきをして、福を呼び込みましょう。

お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ（16 日の献立より）

「高岡野菜の豆っ子丼」

【材料（４人分）】

豚ひき肉100ｇ、酒少々・玉ねぎ80ｇ、人参20ｇ、生椎茸20ｇ
大豆水煮40ｇ、サラダ油小さじ1、カレールー15ｇ、ケチャップ小さじ2
ソース小さじ2、塩・胡椒少々、水適量

【作り方】

① 豚ひき肉に酒少々ふっておく。
② サラダ油をひいて、豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・生椎茸を炒める。
③ 大豆水煮・水適量を入れて材料が柔らかくなるまで煮る。
④ 調味料を加えて味をととのえる。
⑤ ご飯の上にのせて、丼にする。