

きゅうしよくだより 2月号

令和2年2月 流山市立南流山小学校

家庭数

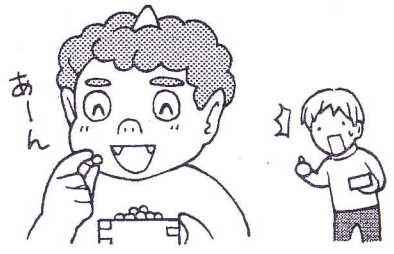
☆6年生の献立・メニュー紹介

献立表でもお知らせしましたが、2・3月の給食に、6年生が家庭科の学習で考えた献立やメニューを取り入れました。各クラスから、良い献立がたくさん出てきたので、選考が大変でした。各献立のおすすめのポイントをご紹介します。

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季になりました。インフルエンザやカゼなど、冬の終わりに病気などにかからないよう、栄養バランスのよい食事をとり、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

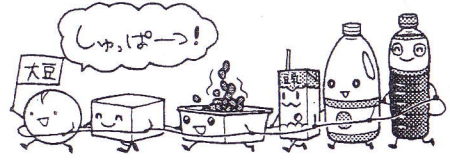
☆大豆を食べよう！

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB₁などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



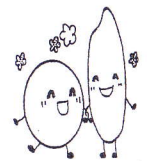
☆大豆はさまざまな食品に変身します

大豆は煮る、炒る、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、炒り大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



大豆と米の相性○

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。昔から食べられてきたごはんのみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



- ◎ 3日(月) 6の4 東條 心音さん
「栄養バランスを考えました。無機質がしっかりとれるようにしました。」
- ◎ 7日(金) 6の4 立石 空都さん
「1月と2月に旬なものを入れている。2月8日に食べるお事汁を入れている。」
- ◎ 10日(月) 6の2 野村 礼文さん
「みそ汁には、千葉県でとれる野菜をたくさん使っています。小松菜、ねぎは流山で生産されています。千産千消を意識しています。」
- ◎ 17日(月) 6の1 吉澤 蒼さん
「旬の物、新じゃが、ねぎを使いました。温かい食べ物をふやしました。」
- ◎ 20日(木) 6の1 竹本 湊さん
「スープには冬が旬の野菜をたくさん入れて、コンソメで味付けしました。」
- ◎ 21日(金) 6の1 香川 靖湖さん
「青菜の油いためは、旬の青菜です。みそ汁にも旬の野菜が入っています。色も全て茶色・緑色にならないようにしました。和風の献立にしました。」
- ◎ 26日(水) 6の3 柴田 明奈さん
「パンでグラタンをはさめるようにして、おもしろみをだした。グラタンは具が多いから、デザートにサッパリとしたりんごのゼリーにした。」
- ◎ 27日(木) 6の2 皆川 風香さん
「チーバくん豚汁に入っている人参は、チーバくんになっていて、入っている食材は千葉県で育てられたものが多い。」

1/16(木)の給食レシピ紹介 ~手作りのりの佃煮~

- 【材料】一人分
- のり・・・2g
 - だし汁・・・20g
 - 砂糖・・・1g
 - しょうゆ・・・3g
 - みりん・・・1.5g
 - 酒・・・1g

- 【作り方】
- ① のりは小さくちぎる。(刻みのりを使っても良いです)
 - ② だし汁にのりを入れて、水分を含ませてふやかす。
 - ③ 調味料は合わせておく。
 - ④ ②を弱火にかけて、のりを柔らかく煮て③を入れて味付けする。
 - ⑤ 好みの柔らかさになるように煮詰める。

※意外な人気メニューです。ごはんがすすみます！