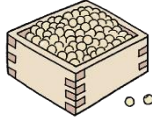




きゅう しょく 給食だより

令和6年度
宮城県立石巻支援学校

寒い日はまだまだ続きますが、2月2日は節分、3日は立春と暦の上では春を迎えます。節分の食材といえば「豆」ですね。給食では大豆やいんげん豆などを使った料理が登場することがあります。大豆はたんぱく質やカルシウムなど、成長期に取りたい栄養素が豊富に含まれています。ぜひ、御家庭での食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか。



せつぶん ぎょうじしょく 節分の行事食



五穀のうちの1つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

まめ だいず らっかせい 豆まきは大豆？ 落花生？

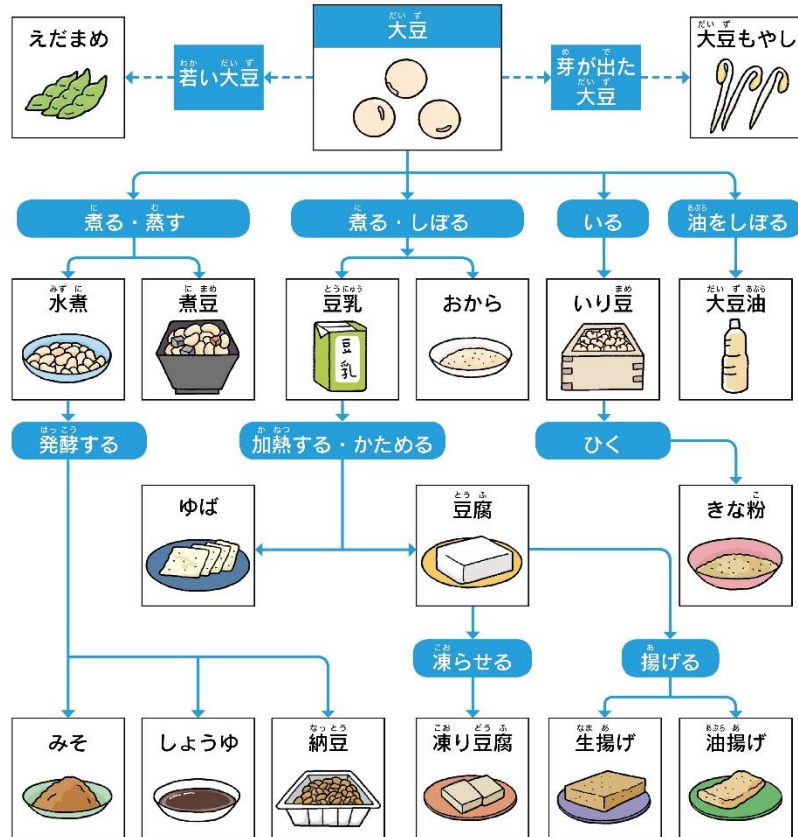
全国的には、豆まきでは炒った大豆を使うのが一般的ですが、北海道や東北では大豆の代わりに落花生が使われています。寒い地域で落花生が使われているのは、またた豆が積もった雪の上に落ちても発見しやすいからといわれています。



すがた か だいず 姿を変える大豆



大豆は加工されているいろいろな食品へと姿を変えていきます



ごはん と 大豆 は なかよし

日本ではよく「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはん大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互い足りないところを補い合ってくれます。



おすすめ

給食レシピ

■ 材料（4人分）

さつまいも・・・200g しょうゆ・・・小さじ2
大豆水煮・・・100g みりん・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ2
揚げ油・・・適量 白いりごま・・・大さじ2

■ 作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま厚めのいちよう切りにする。
- ② 170℃の油でさつまいもを素揚げする。
大豆は片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 調味料と白ごまを合わせて加熱し、たれを作る。
- ④ さつまいもと大豆にたれをからめる。

さつまいもと大豆の揚げ煮

おやつ感覚で大豆を手軽に
食べられるメニューです。

きゅうしょくかんしゃ 給食感謝の会

1月の全国学校給食週間の行事として、給食感謝の会が行われました。子供たちから調理員と栄養教諭に感謝の言葉と手作りのプレゼントをいただきました。

4月に比べて、苦手なものにも挑戦できるようになったり、食べられる量が増えてきたりと、子供たちの成長が見られ、嬉しく思います。

これからも子供たちの楽しみになるような、おいしくて栄養満点の給食を届けていきたいと思ひます。

