

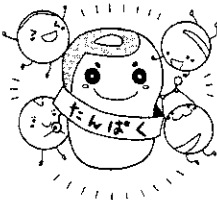
大豆を食べよう

～大豆が「畑の肉」といわれるのはなぜ？～

2月の行事「節分」に欠かせない大豆。大豆は、植物性食品ですが、肉類と同じくらい良質なたんぱく質が豊富に含まれています。そのため、「畑の肉」と呼ばれてきました。

大豆には良質なたんぱく質のほかにも、脂質や鉄などの無機質、ビタミンEやB₁などのビタミン類、イソフラボンなどのポリフェノール、食物繊維などが多く含まれています。

また、大豆はさまざまな加工品(みそ、しょうゆ、豆腐、油揚げ、豆乳、納豆など)となり、わたしたちの食生活とは切っても切れない存在になっています。体に良い栄養素がたくさん含まれている大豆や、その大豆から作られる大豆製品を食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



リクエスト給食 アンケート結果

今月は☆3A・3B リクエスト給食☆です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに♪

	〈3A〉	〈票数〉	〈登場日〉
1位	カレーライス	14票	2月17日
2位	ゼリー	13票	2日,8日,13日,16日
3位	あげぱん	9票	2月8日
4位	キムチチャーハン	4票	2月21日
5位	パン	3票	8日,14日,28日

〈その他少数意見〉

ハヤシライス、シチュー(2/28登場)、牛乳(毎日)、ぎょうざ、チキンライス、やきそば(2/16登場)、ポテたこ揚げ、ラーメン、コーヒー牛乳…等。

	〈3B〉	〈票数〉	〈登場日〉
1位	ゼリー	7票	2日,8日,13日,16日
2位	ナタデココ	6票	*
3位	果物 カレーライス	5票	1日,6日,21日,28日 2月17日

〈その他少数意見〉

コーヒー牛乳、ワタンスープ、たらこごはん、カレーうどん、パンナコッタ、中華丼(2/2登場)、やきそば(2/16登場)、ポトフ、たらこスパゲッティ…等。

*のメニューは献立に加えられませんでした。ごめんなさい。

来月は、3Cのリクエスト給食です。

今月の給食メニューから、「大豆ごはん」をご紹介します。

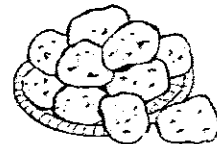
料理名	食品名	一人分 可食量(g)	作り方
大豆ごはん	水	112.0	① : 大豆は浸水し、下茹でする。 刻み昆布は浸水し戻して、3cm位に切っておく。 刻み昆布の戻し汁は、とっておく。 ② : 鶏もも肉は、小間切れにする。 にんじんは、短冊切りにする。 ごぼうは、ささがきにする。 さやいんげんは、塩茹でして、斜めうす切りする。 ③ : 鍋に、炒め油を熱し、②の鶏もも肉、にんじん、ごぼうを順に炒める。 さらに、大豆、刻み昆布を加えて炒める。 ④ : ③に①の刻み昆布の戻し汁、調味料Bを加えて煮詰め、火を止める。 ⑤ : ④の煮汁も使って、材料Aでごはんを炊く。 ⑥ : ごはんの蒸らし時に、④の具材をのせておく。 ⑦ : 全体をさっくりと混ぜ合わせ、ごはん茶碗に盛りつける。 さやいんげんを上ちらし、いただく。
	酒	2.0	
	塩	0.2	
	しょうゆ	2.0	
	精白米	95.0	
	米粒麦	5.0	
	炒め油	1.0	
	水	—	
	大豆	6.0	
	鶏もも肉	15.0	
にんじん	15.0		
ごぼう	7.0		
刻み昆布	1.5		
A	水	12.0	
	砂糖	0.8	
	しょうゆ	4.5	
	みりん	2.3	
	塩湯	—	
B	さやいんげん	7.0	

〈1杯分 - ; 448kcal〉

料理名の説明

〈ジャーマンポテト〉

ドイツの家庭料理のひとつで、じゃがいもを使った料理です。ジャーマン(German)とは、「ドイツ」を意味します。



〈かやくごはん〉

主に関西を中心とした言い方。いわゆる五目炊きこみごはんです。かやくは「加薬」と書きます。「漢方薬にさらに補助的な薬を加える」という意味から転じて、ごはんに加える具を「かやく(加薬)」と呼ぶようになったそうです。

〈さつまい〉

鹿児島(旧薩摩)地方の郷土料理。鶏肉と野菜を煮込んだみそ汁です。給食では、鶏肉・ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん・油揚げ・里芋・長ねぎを使用しています。

〈はんぺんのピザソース焼き〉

はんぺんは、スケトウダラなどの魚肉のすり身に、すりおろしたヤマノイモを混ぜて調味し、四角形または半月型にしてゆでた魚肉練り製品。今回の給食では、角切りはんぺんに手作りピザソースとチーズをのせてオーブンで焼き、洋風に仕上げました。

食べる〇〇

かけすぎ!
STOP!

具入りラー油や具入りしょうゆは、料理に少し足すだけで味や食感に変化をつけられる優れたものです。しかし、これらはあくまでラー油やしょうゆ。おいしいから、とたくさん使ってしまうと脂質や塩分のとりすぎにつながります。脂質も塩分も体に必要な栄養素ですが、とりすぎは逆に体に悪い影響を与えてしまいます。1日のバランスを見ながら上手に取り入れましょう。

