

2月 給食だより



令和8年1月30日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田中学校
校長 山口 実史
栄養士 石橋都朋子

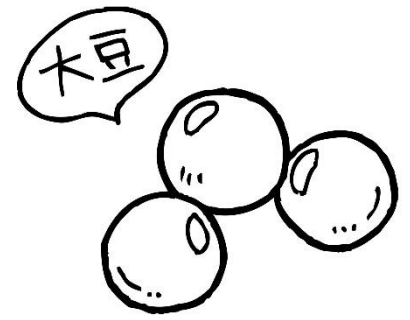
まだまだ厳しい寒さが続いています。節分は「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込む行事です。今回は、その豆についてのマメ知識です。

大豆・大豆製品を食べよう

○大豆の歴史

奈良時代に中国との交流が盛んになってから、仏教とともにみそやしょうゆなどの大豆の加工品や加工方法も伝わってきました。日本で広く栽培が始まったのは鎌倉時代以降です。仏教が広く普及し、その影響で肉食が禁止されていたため、身体に必要なたんぱく源をみそや納豆から得ていました。

こうして大豆の栽培が広まっていき、時代とともに加工技術も発達していきました。そして、みそ、納豆、しょうゆ、豆腐、きな粉、ゆばなど様々な加工品が作られ、日本人の食生活になくてはならないものになっていきました。

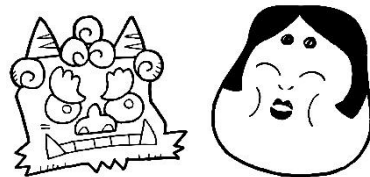


○大豆の栄養パワー

大豆は、「畑の肉」ともいわれています。それは、大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいるからです。たんぱく質は、生命維持に不可欠な栄養素です。

大豆は、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)には、リジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。

今月の給食より



3日(火) 節分献立

2月3日は、節分です。もともと節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

節分にいり豆を年の数や年に一つ足した数を食べると1年元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。この日は、大豆といわしを使って節分献立を作ります。

4日(水) 受験応援献立

いよいよ3年生は受験の本番が近づいてきました。給食では、3年生みんなが受験に勝てるようにと思いを入れて「きちんと^う受カレーライス(チキンカレーライス)」と「いい予感ゼリー(いよかんゼリー)」を作ります。しっかり食べて受験をがんばってください。

今月の給食目標 : 正しくもって美しく食べよう

箸は、私たち日本人の食事の道具として欠かすことができません。

世界中で箸を使っている国は日本・韓国・中国だけです。

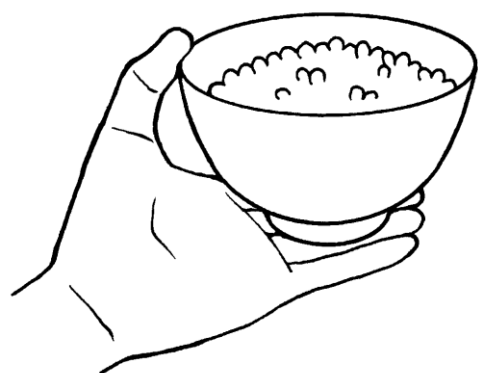
箸は、食べ物を挟んだり、切ったり、混ぜたりと様々な動作をすることができます。箸を正しくもって使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。

給食では、強化磁器食器を使っています。茶わんの持ち方そして箸の使い方に注意して給食を食べましょう。



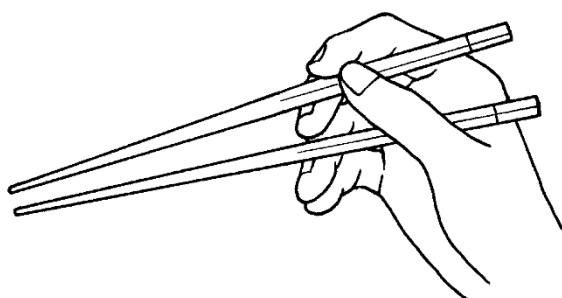
茶わんの正しい持ち方

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に茶わんの糸底をのせます。親指は、茶わんのへりにかけます。



箸の正しい持ち方

上の箸は、鉛筆を持つように持って、下の箸は親指の付け根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。



作ってみよう！パリパリサラダ ～2月19日(木)給食より～

材料(4人分)

きゃべつ	180g
ホールコーン	30g
にんじん	20g
ワンタンの皮	18g
油	8g
たまねぎ	4g
油	12g
酢	8g
さとう	2g
塩	3g
こしょう	0.08g
マスタード	0.32g

作り方

- ① きゃべつはざく切り、にんじんは短冊、ワンタンの皮は短冊切り、たまねぎはすりおろす。
- ② ワンタンの皮は油で揚げる。
- ③ きゃべつ、ホールコーン、にんじんはゆでる。
- ④ たまねぎ～マスタードまで、混ぜ合わせながら加熱する。加熱後冷ましておく。
- ⑤ 3の野菜と4のドレッシングを和え、2の揚げたワンタンの皮をのせる。

※給食ではドレッシングも手作りですが、お好みのものをお使いください。

※給食ではワンタンの皮を使用していますが、餃子の皮やシュウマイの皮などでも同じように作ることができます。

※各ご家庭のお好みの材料でお楽しみください。