

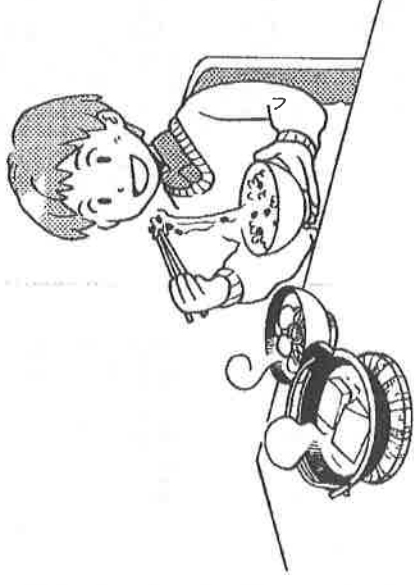
2月給食だより

いすみ市学校給食センター
NO. 54 2月号
令和2年2月発行

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病氣や災いを払い、福を呼びましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

和食には欠かせない大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときはきな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を積極的に摂ってみましょう。



ごはんくんの悲痛な叫び



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりませんが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食しましょう。

給食レシピ

納豆和え

【材料】(4人分)

- ・ほうれん草 100g
- ・もやし 100g
- ・キャベツ 60g
- ・ひき割り納豆 1パック
- ・しょうゆ 10g
- ・かつお節 適量
- ・あおのり 適量

- ① ほうれん草は2cmカット、キャベツ短冊に切る。
- ② 野菜をすべてボイルする。
- ③ 納豆、しょうゆ、かつお節、あおのりとボイルした野菜を和える。

※給食では子ども達に人気のメニューです。