



# 2月 給食だより

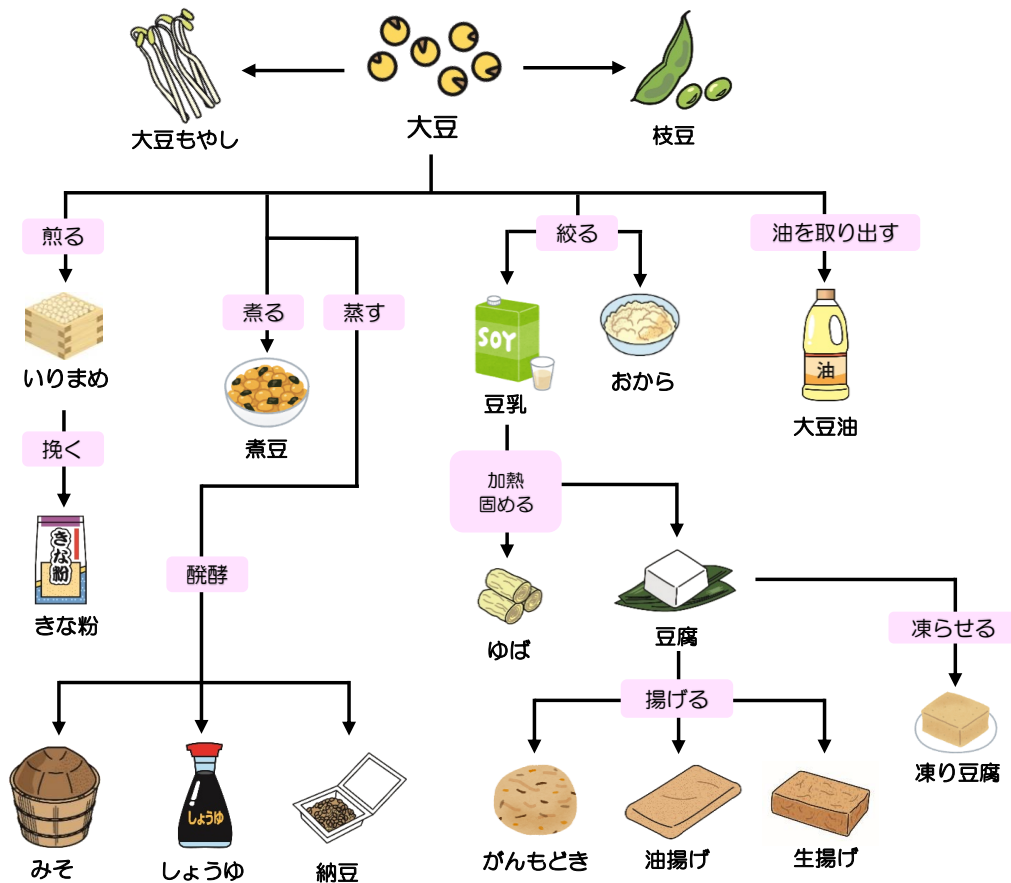
令和5年度 2月号  
中央区立佃島小学校  
校長 岡部 君夫

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。体調をくず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、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。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。



## すがたを変える大豆

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。日本の伝統的な和食は大豆製品が欠かせません。



# 人気給食レシピ



家でも食べたい！

## チキンチキンごぼう



山口県の学校給食から家庭に広まったといわれる県民食。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めたご飯に合う料理です。にんじんとさやいんげんは佃島小アレンジ。

### 【材料】（4人分）

鶏もも肉・・・200g（2cm角切り）	しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・・・・・・小さじ2	みりん・・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1	さとう・・・・大さじ1
みりん・・・・小さじ1	酒・・・・・・・・大さじ1
ごぼう・・・・100g（ななめ薄切り）	水・・・・・・・・大さじ1
にんじん・・・50g（小さめの乱切り）	さやいんげん・・・15g（斜め薄切り）
でんぷん・・・適宜	

A

### 【作り方】

- ① 鶏肉は下味をつけて、でんぷんをまぶし油で揚げる
- ② ごぼうはでんぷんをまぶして揚げ、にんじんは素揚げにする。
- ③ さやいんげんは茹でる。
- ④ Aは全て合わせて加熱する。
- ⑤ ③に②～③を合わせる。



## 今月の給食の取り組み

### 【季節の献立：節分】2月2日（金）



2月3日は節分です。大豆にきなこをまぶした「きなこ豆」を提供します。節分には煎り豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を健康に過ごすことができるといわれています。



### 【地産地消：小松菜】2月5日（月）

東京都江戸川区で収穫された小松菜入りのみそ汁を提供します。小松菜の旬は冬で、寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。カルシウムや鉄はほうれん草より多く含まれます。

### 【食べよう野菜350】2月15日（木）



野菜60g入りのお浸しを提供します。小学生は1日300gの野菜をとることを推奨しています。1皿60gの野菜料理を1日5皿食べることで、300gの野菜を摂取できます。

### 【郷土料理：群馬県】2月19日（月）



群馬県の郷土料理の「こしね汁」を提供します。からっとした天候でこんにゃく、原木栽培によるしいたけ、太くて立派な下仁田ねぎなどが良く育ちます。汁物にこれらの農畜産物を入れ、それぞれの頭文字を取り「こしね汁」と名付けたそうです。（参考：農林水産省HP）

### 【かみかみメニュー】2月22日（木）



噛み応えのある、大豆とちりめんじゃこ入りの「豆ごはん」を提供します。よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。