

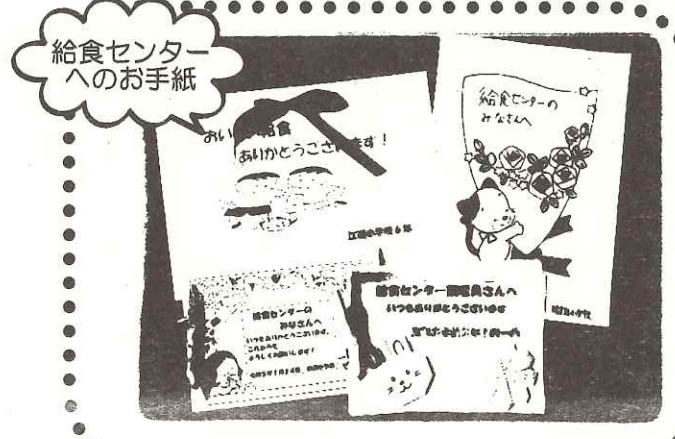
# 2月 食育だより

令和5年 2月17日(金)  
鹿町江迎学校給食センター  
栄養教諭 石田 美穂

年が明けてあっという間に2月を迎えました。暦の上ではもう春です。2月3日は節分でしたが、ご家庭でも豆まきをされたでしょうか。大豆は「良質のたんぱく質」を持つことから『畑の肉』と呼ばれ、かつて肉を食べる習慣がなかった日本人の重要なたんぱく源でした。今回は、1月に実施した給食週間の紹介と、節分にちなんで大豆の栄養についてお知らせします。

## 全国学校給食週間を終えて

1月24日から30日は、全国学校給食週間でした。週間中の給食は、昔の献立や郷土料理や地場産物を取り入れました。また、各学校では、給食集会が開かれたり、給食作品の作成、給食に関わる方にお手紙を書いたり、給食にちなんで取組が行われ、給食について考える機会となりました。給食センターには、各学校の子どもたちから、心のこもった感謝のお手紙や寄せ書きをたくさんいただきました。ありがとうございました。



# 日本人に欠かせない(だ) (い) (ず)

大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、たんぱく質が多い食品です。豆腐や納豆、みそなど数多くの大豆製品は米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材でした。大豆にはリジンという栄養素が多く含まれています。米にはリジンが少ないので、一緒に食べるとアミノ酸のバランスがよくなるという特徴があります。また不飽和脂肪酸であるリノール酸が豊富に含まれ、生活習慣病を予防してくれます。大豆はヘルシーといわれる日本型食生活を支える重要な食品なのです。

## しっかりまめを食べよう!

昔に比べ、豆を食べる量は減っています。積極的にとるように心がけてほしいと思います。

「まめに食うとまめでまる」豆をまめに食べると「まめ(健康)」でいられるという意味です。

ご家庭でつくってみませんか? \*

人気の **給食レシピ** \*

### ☆キムタクごはん☆

《材料：6人分》

- ごはん..... 2合分
- 豚肉(こま切れ)..... 120g
- 白菜キムチ..... 50g
- たくあん..... 50g
- にんじん..... 50g
- ねぎ..... 20g
- ごま油..... 8g (小さじ2)
- うす口しょうゆ..... 10g (大さじ2/3)
- 塩..... 0.5g

### 《作り方》

- ① 炊飯器でごはんを炊く。
- ② 白菜キムチを細く切る。(汁も使用する)
- ③ たくあんとにんじんを粗めのみじん切り、ねぎを小口切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、フライパンが温まったら豚肉を炒める。
- ⑤ にんじんを入れて、さらに炒める。
- ⑥ 白菜キムチ(汁も)とたくあんを加えて、うす口しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑦ ⑥にねぎとごはんを加え、混ぜ合わせてできあがり♪

# 2月: 食育だよ!

令和5年 2月17日(金)  
鹿田江迎学校給食センター  
栄養教諭 石田 美穂

年が明けてあっとい間に2月を迎えました。暦の上ではもう春です。2月3日は節分でした。が、ご家庭でも豆まきをされたでしょうか。大豆は「良質のたんぱく質」を持つことから『畑の肉』と呼ばれ、かつて肉を食べる習慣がなかった日本人の重要なたんぱく源でした。今回は、1月に実施した給食週間の紹介と、節分にちなんで大豆の栄養についてお知らせします。

## 全国学校給食週間を終えて

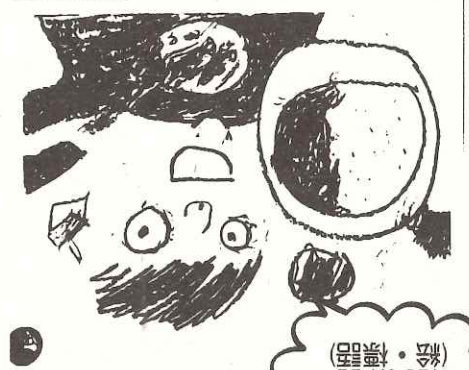
1月24日から30日は、全国学校給食週間でした。週間中の給食は、昔の献立や郷土料理や地場産物を取り入れました。また、各学校では、給食集会所が開かれたり、給食作品の作成、給食に関わる方にお手紙を書いたり、給食にちなんだ取組が行われ、給食について考える機会となりました。給食センターには、各学校の子どもたちから、心のコモった感謝のお手紙や寄せ書きをたくさんいただきました。ありがとうございました。



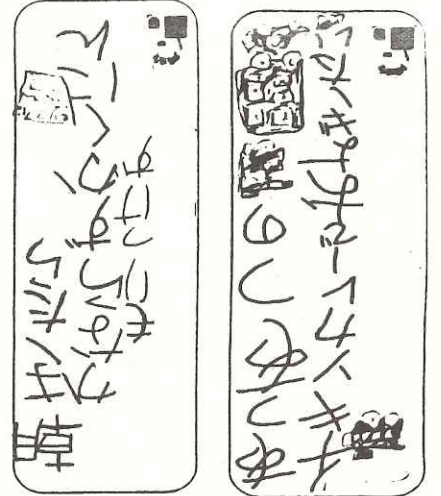
黒大豆ごぼん  
豚のこま  
みそからめ



給食センター  
のお手紙



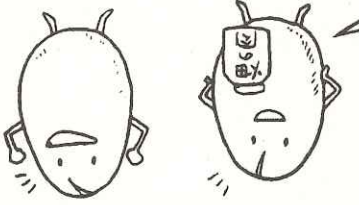
給食作品  
(給・標語)



# 日本人に欠かせない「大豆」

大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、たんぱく質が多い食品です。豆腐や納豆、みそなど数多くの大豆製品は米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材でした。大豆にはリジンという栄養素が多く含まれています。米にはリジンが少ないので、一緒に食べるとアミノ酸のバランスがよくなるという特徴があります。また不飽和脂肪酸であるリノール酸が豊富に含まれ、生活習慣病を予防してくれます。

大豆はヘルシーといわれる日本型食生活を支える重要な食品なのです。



昔に比べ、豆を食べる量は減っています。積極的になると心がけてほしいと思います。

「まめに食うとまめでまる」  
豆をまめに食べると「まめ(健康)でいられる」という意味です。

## 「まめに食うとまめでまる」



2月15日(水)に実施した給食の料理です。韓国の漬物「キムチ」と日本の漬物「たくあん」を使った料理です。キムチの辛さに、たくあんのみみがかき合せて、食べやすくなります。

## ☆キムチとたくあん☆

《材料：6人分》

- ごはん.....2合分
- 豚肉(こま切れ).....120g
- 白菜キムチ.....50g
- たくあん.....50g
- にんじん.....50g
- ねぎ.....20g
- ごま油.....8g (小さじ2)
- うすくし醤油.....10g
- 塩.....0.5g

## 《作り方》

- 炊飯器でごはんを炊く。
- 白菜キムチを細く切る。(汁も使用する)
- たくあんとにんじんを粗めのみじん切り、ねぎを小口切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、フライパンが温まったら豚肉を炒める。
- にんじんを入れて、さらに炒める。
- 白菜キムチ(汁も)とたくあんを加えて、うすくし醤油、塩で味をととのえる。
- ⑥にねぎとごはんを加え、混ぜ合わせてできあがり♪