

きゅうしよく通信

いただきます！



草加部学校食育センター

平成31年
2月号

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バランスのよい食事を心がけ、適度な運動と休養をとって、体調をしっかりと管理しましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎を予防するためにも、うがい・手洗いをしっかりとしましょう。

今月のイチオシ！
給食メニュー

いわしのかば焼き

材料(4人分)

いわし(開き).....4尾
でんぷん(片栗粉)・30g
揚げ油.....適量
さとう.....大さじ1
こいくちしょうゆ.....大さじ1
みりん.....小さじ2
酒.....小さじ1

作り方

- ①いわしにでんぷんをまぶし、175～180℃の油で色よく揚げる。
- ②Aを合わせて照りが出るまで煮たせ、たれをつくる。
- ③①に②をかけて出来上がり。

*たれを多めに作って、かば焼き丼にしてもおいしいですよ。
すりおろしたしょうがを加えてもgood♪

パンサンスー

材料(4人分)

だいこん.....120g
はるさめ.....16g
ハム.....40g
こまつな.....40g
さとう.....小さじ1
うすくちしょうゆ.....大さじ1
米酢.....大さじ1
ごま油.....小さじ1

作り方

- ①だいこん、ハムはせん切りにし、こまつなは7mm程の細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、はるさめは食べやすい長さに切ってゆがし、冷水で冷まして水気を切る。
- ③再度湯を沸かし、だいこん、こまつな、ハムを順にゆがし、冷水で冷まして水気を切る。
- ④Aを合わせてよく混ぜ、②と③をあえる。

パンサンスーはつるつるとした食感で野菜がおいしく食べられると人気の料理です。この料理は中国料理のひとつで、「パン」は混ぜる、「サン」は3種類、「スー」はせん切りという意味があります。
給食ではいろいろな食材を食べてもらいたいので、様々な旬の野菜を使っています。錦糸卵やお好みの食材で彩りの良い一品にしてみたいかがですか。



2月3日は節分



「節分」は季節の変わり目を意味し、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日です。一年の始まりとされる「立春」は、災いの無い年になるようにと願いを込めて豆をまき、邪気(鬼)を払います。

他にも鬼が来ないように、焼いたいわしの頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったり、歳徳神(幸せの神様)がいる方角(恵方)に向けて巻き寿司を食べる習慣もあります。邪気を払う豆を食べて、今年も元気に過ごしましょう。



今年の恵方は東北東です！

どんな食べ物があるかな？

大豆製品



節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔からいろいろなものに加工されてきました。栄養豊富で「畑の肉」とも言われています。

2月の献立には、節分献立の福豆をはじめ、豆腐、油揚げ、きなこ、豆乳、みそ、しょうゆなど、たくさん大豆製品を使っています。給食を食べながら探してみてくださいね♪



まめまめクイズ



Q1

枝豆が熟して乾燥するとどの豆になるでしょう？

- ①あずき
- ②だいず
- ③きんとき豆



Q2

グリーンピースを収穫する豆はどれでしょう？

- ①えんどう
- ②いんげん
- ③そらまめ



Q3

鳥の形をしていることから名前が付いた豆はどれでしょう？

- ①からす豆
- ②うぐいす豆
- ③ひよこ豆



「あずき」「えんどう」「いんげん」は「豆」の字が入ります。①:20 ②:10 ③:10