

# 給食だより

平成29年 2月

千代田町学校給食共同調理場



2月には「節分」があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



## 日本の知恵「ごはん」とみそ汁

日本人は昔から、日本の気候風土に合った米(ごはん)を主食として食べてきました。ごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの様々な食品をおかずとして組み合わせて食べるのは、栄養バランスにすぐれた理想的な食べ方です。みそ汁を食べると、豆類である大豆と、野菜や海藻などを一度にとることができ、ごはんに足りない栄養素を補うことができます。

野菜や芋類のおかずで栄養バランスUP!

肉・魚・卵・豆製品など、ごはんはどんなおかずにも合います!



いろいろな色んな食材を入れられます!



## 江戸幕府を開いた徳川家康の長生きの秘密

平均寿命が37~38才だった時代に75才まで長生きした将軍徳川家康は、毎日大根などの実がたくさん入ったみそ汁を食べ、健康に心がけていたといわれています。代々の将軍も食事にもみそ汁を欠かさなかったそうです。



## 1月の授業・給食時訪問の様子



給食の献立ができるまでの流れや、給食センターの1日の仕事を紹介する掲示物を作りました。小中学校の校内に掲示していますので、見てみてください。

1月24日、西小にJA邑楽館林の「でんえんまる」が来て、アロマレッドという品種のにんじんを紹介してくれました。この日はアロマレッドのにんじんを使った『鶏肉のアロマレッドソース』が給食に出ました。おいしく食べられたかな?



## 給食レシピ紹介

ごもくまめ

## 五目豆



◎材料(切り方) <4人分>

- 水煮大豆 40g
- 刻み昆布(水戻し) 10g
- ちくわ(輪切り) 50g
- 油揚げ(短冊) 1/2枚
- ごぼう(小口) 30g
- にんじん(いちょう) 30g
- こんにゃく(小口) 50g
- れんこん(いちょう) 60g
- 【調味料】
- 砂糖 大さじ1強
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 水 200cc

<作り方>

- 鍋に調味料と水を入れて煮立たせ、ちくわと油揚げ以外の材料を加え、中火で煮る。
  - 野菜に火が通ったら、ちくわと油揚げを加え、さらに5分程度煮る。
  - 火を止めて味を含ませる。
- \*できたてよりも、少し時間をおいて味がなじんだ方がおいしいです。

大豆は、たんぱく質やカルシウム、鉄などたくさんの栄養素が含まれています。体の発育に欠かせないビタミンB群も豊富です。豆腐や納豆など積極的に大豆製品を食べよう!

