給食だより

令和7年２月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

今月の給食目標

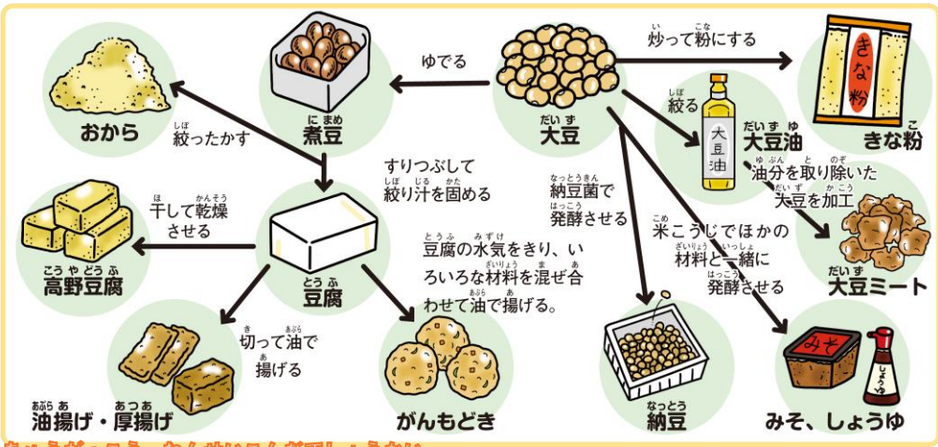
健康と栄養について考えよう

毎月19日は「いただきます」の日

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の３食食べて体の抵抗力も高めましょう。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

中学校2年生献立紹介

2月も、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきます。ここでは、献立を立ててくれた皆さんがどのような思いで食材・料理を選んでくれたのかをご紹介していきたいと思います。

2年2組　襟川橙子さん

学校で韓国料理を食べてみたかったので誰でも食べられる辛さ控えめのヤンニョムチキンにしてみました。肉のたんぱく質と牛乳のカルシウムで瞬発力アップも期待できます。韓国料理は全体的に少し辛いので、クレープも入れてみました。

2年3組　佐藤　篤生さん

受験生の集中力が上がるように、豚肉からビタミンB1、ヨーグルトからカルシウムを摂れるようにしました。緊張やストレスがとれるように、小松菜・キャベツからビタミンCを摂れるように工夫しました。

給食で日本一周

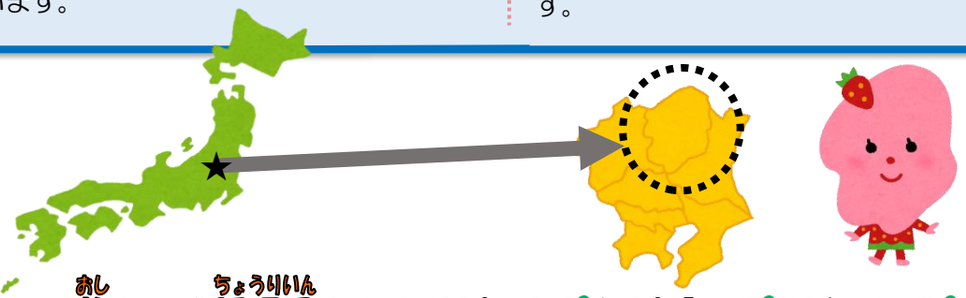
２月は、栃木県の郷土料理をご紹介します。

ぎょうざ

宇都宮市は全国でも１位・２位を争うほど餃子の消費量が多い都市として知られています。栃木県は、にらの生産量が多く、夏は暑く冬は寒い気候から、餃子が好んで食べられるようになったと言われています。

かんぴょうのたまごとじ

栃木県では300年以上も前からかんぴょうを作っています。かんぴょうは、まだ熟していないユウガオの実を細長くむいて乾燥させた食べ物です。みそ汁や卵とじにして食べることが多いです。



教えて！調理員さんのリピートレシピ「フライビーンズ」

今月のリピートレシピは、「フライビーンズ」です。フライビーンズは、大豆が苦手な人でも食べやすい豆料理です。今回のレシピはさつまいもを使っていますが、かぼちゃを使ってもおいしく作ることができます。じゃこも入っていて、カルシウムを摂ることも出来ます。

材料	分量（4人分）
大豆水煮	80g
片栗粉	大さじ1弱
さつまいも	80g
揚げ油	適量
揚げちりめん	小さじ1
さとう	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1と1/3
いりごま	小さじ1/2

作り方

※揚げちりめんが手に入らない時は、耐熱皿にじゃこ8gにごま油小さじ1を入れてよく混ぜ、600Wのレンジで40秒ほど加熱して作ることができます。（カリカリにならないときは少しずつ調節してみてください。）

1. 水煮大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げていく。続いて、2cm角に切ったさつまいもを素揚げしていく。
2. なべに、さとうとしょうゆ、大さじ1の水を入れ火にかけ、さとうが溶けてきたら、1.の大豆とさつまいもをいれて絡める。
3. 2.にいりごまと揚げちりめんを入れて和え、できあがり。