

食育だより

令和6年2月

◆ リクエスト献立の紹介 ◆

2/19
スイーツプリング

ごはん(いたく) にこみおでん

2/26
スイーツポテト
幼:さつまいも
チップス

ごはん(いたく) かぶのスープ

たどつちょうりつたどつちゅうがっこう
多度津町立多度津中学校

テーマは「栄養がいっぱい和風の献立」です。
2月はまだ寒いので体の芯から温まることができるように、おでんを取り入れました。さらに、副菜に野菜のしそあえや香川県とれる旬のスイーツプリングを組み合わせて栄養がいっぱい取れるように考えました。

ぜんつうじしりつひがしちゅうがっこう
善通寺市立東中学校

テーマは「芯から温まる給食」です。
冬野菜を多く取り入れることで心と体を温めることができると考え、かぶのスープにしました。また、旬の野菜は栄養価が高いため、おいしく食べて寒い冬を乗り切ってほしいという思いで取り入れました。

学校給食レシピ

こんびっぴ焼き

琴平町の子どもたちの声から【子育てと教育を考えるグループK³(ケー・スリー)】のみなさんが考案しました。ご家庭でぜひお試しください。
※給食では混ぜうどんにアレンジして提供しています。

材料 (3人分)

- ・うどん 3玉 (1玉200g)
- ・菜花 200g
- ・にんにく 3片 (おろしにんにくの場合 小さじ3)
- ・ベーコン 40g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・マーガリン 20g
- ・顆粒だしの素 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 大さじ1 (できれば、だししょうゆ)
- ・温泉たまご 1個
- ・ごまふりかけ 少々

作り方

- ① 沸騰したお湯に洗った菜花を入れてさっとゆでる。水にさらし3センチくらいに切り、水気をしっかりしぼる。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ ベーコンを3センチくらいに切り、バラバラにしておく。
- ④ 長いと炒めにくく、食べにくい。切ったうどんをざるに入れ、水をかけてほぐし、水をしっかりきっておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れてあたため、具材を炒めていく。
(1) ベーコンを入れてこんがり炒める。
(2) にんにくを入れて炒める。
(3) 菜花を入れて炒める。
(4) マーガリンを入れて溶かし、④のうどんを入れて炒める。(強火で水気をとばす。)
(5) 顆粒だしの素、塩、こしょうを加えて炒める。
(6) しょうゆをかけてさらに炒める。
- ⑥ 皿に盛り付けて、真ん中に温泉たまごをのせ、ごまふりかけをかけて出来上がり。

★給食センターHPでは、K³オリジナルレシピを掲載しています。



2月3日は節分、4日は立春です。節分には豆まきや 柊の枝に焼いたイワシの頭を刺した飾りを玄関に飾る風習があります。また、行事食としてイワシを食べたり、豆まきの豆を年齢の数だけ食べたりして健康を祈ります。給食でも節分の行事食が登場します。お楽しみに！

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形に表して豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、炒り豆を食べたりしてみませんか？

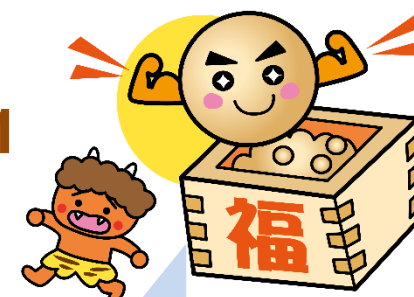
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆からできる食品



大豆に豊富な栄養

たんぱく質
ビタミンB1
食物繊維



鉄
カルシウム
マグネシウム

栄養豊富な大豆を食べて体のなかから鬼(病気)を追い出そう！