



2月給食だより

令和6年2月1日
さいたま市立田島小学校

2月3日は節分です。豆まきの起源は諸説あるようですが、豆が霊力を持つとされていた五穀の一つであることや、「魔」を「滅」という語呂合わせから、豆をまくことで、病や災いを払い、さらにその豆を食べることで力をいただけると考えられてきたからです。

給食では、鬼が嫌うという「イワシ」のかば焼き丼や、炒り大豆に黒砂糖ときな粉をまぶして作る「きな粉大豆」などの節分献立で、1年の健康を願いたいと思います。



すごいぞ！大豆パワー



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料としても利用されていて、日本人の食生活にはなくてはならないものです。栄養面では、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、おなかの調子を整える大豆オリゴ糖や骨の健康維持に役立つイソフラボンなどの成分も含み、体の健康のためにも取りたい食品です。

学校給食では、1日に必要な栄養素の約30%が摂取基準として設定されていますが、普段の食事では不足しがちなカルシウムについては、1日の摂取基準の50%の量に設定されています。また、成長期に特に大切な鉄を多く含む食品も積極的に使っています。この、カルシウムと鉄の摂取に貢献しているのも、大豆です。給食では、味付けや調理法を工夫して、苦手な子どもたちにも食べやすいように大豆料理を提供しています。



給食週間へ向けての取り組みの一つとして、「食べてみたいこんな給食」をテーマに、全校児童が「ゆめのきゅうしょく」を考えました。それぞれが自由な発想で、本当に夢のようなすてきな給食を描いてくれました。その中から、6年生の代表作品を給食で再現したいと思います。各クラスから1つずつ、3つの献立を2月の給食で提供予定です。



(昨年度の代表作品)

給食レシピ



～ソイ丼～

給食では定番のカレー味の大豆料理です。

材料（4人分）

- 大豆（ドライパック）…120g
- 豚ひき肉……………100g
- ベーコン……………2枚
- ピーマン……………1個
- カレールウ（フレーク）……………10g
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ2/3
- しょうゆ……………大さじ1
- 水……………150ml
- 炒め油……………適量

作り方

- ①ベーコンは短冊切り、ピーマンは1cmの角切りにしておく。
 - ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
 - ③豚ひき肉の色が変わってきたら、ベーコンも加えて炒める。
 - ④ピーマンも加えて炒める。
 - ⑤大豆、調味料、水を加えて煮る。（水が少なくなったら、足しながら煮る。）
 - ⑥カレールウを加えて、混ぜ合わせる。
 - ⑦ごはんの上にかけて、ソイ丼の出来上がり。
- ※大豆は、ドライパックのものが使いやすいです。（乾燥大豆を茹でる場合は、元の2.5倍ほどの量になります。）

※食材の量は目安なので、作る人数や材料のバランスを見ながら調整してください。