

給食より



家庭数

さいたま市立文蔵小学校

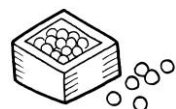
節分を過ぎると暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスの良い食事を心がけ、寒い季節を元気に乗り切りましょう。また、食事の前には、必ず手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



2月3日は「節分」

節分には「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいたり、豆を自分の年の数よりも1つ多く食べるたりする他にも、焼いたいわしの頭をヒヤギの枝にさして玄関にかざる風習などがあります。

節分は、これから訪れる春に向けて、冬の寒さや病気をよくないことを追い払い、1年を健康で無事に過ごせるようにという願いが込められた日本の伝統行事です。

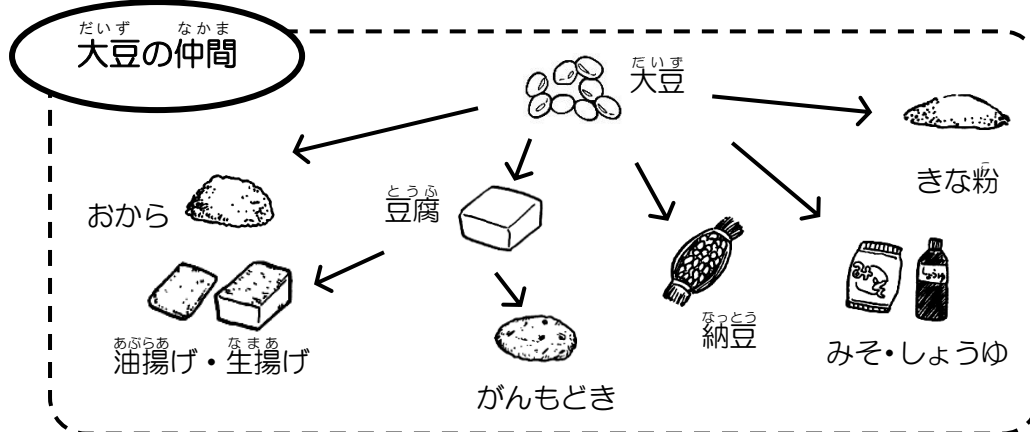


大豆のひみつ

節分の豆まきに使う豆は大豆です。日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。



体は小さいけど、「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があるよ！貧血を予防する鉄や、体を作るたんぱく質、お腹の中をきれいにする食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれているよ！



いろいろな豆を食べよう

給食では、いろいろな種類の豆を使用しています。



- 2/2(金) パンチビーンズ(大豆・ひよこ豆)
- 2/3(木) 豆入りストロガノフ(大豆)
- 2/22(木) 豆腐とひき肉の煮込み(ひよこ豆)
- 2/26(月) 五目豆ごはん(大豆)
- 2/27(火) ミネストローネ(白いんげん豆)

給食レシピのご紹介

～魚のゆずみそかけ～

<材料 4人分>

- | | |
|-------------------------|---------------|
| ・好きな魚 4枚
(切身 40～50g) | ・西京みそ(白) 大さじ1 |
| ・でんぷん 適量 | ・砂糖 大さじ1弱 |
| ・揚げ油 適量 | ・しょうゆ 小さじ1/2 |
| | ・ゆず お好きな量 |
| | ・酒 小さじ1/2 |
| | ・水 小さじ1弱 |

<作り方>

- ① ゆずの果汁を絞り、皮は千切りにする。
- ② 調味料を加熱し、①を入れて火を止める。
- ③ 魚にでんぷんをつけて油で揚げる。
- ④ ③にゆずみそをかける。