

給食より



家庭数

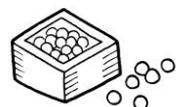
さいたま市立文蔵小学校

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、インフルエンザなどの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2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。

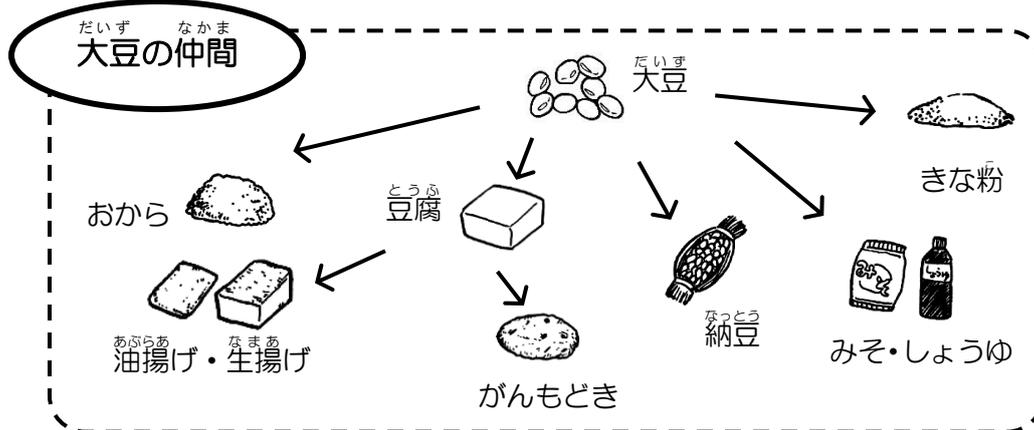


大豆のひみつ

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。



- 2/3(月) パンチビーンズ(大豆・ひよこ豆)
- 2/10(月) 野菜チップス(大豆)
- 2/13(木) ABC スープ(白いんげん豆)
- 2/14(金) じゃがいもと白花豆のクリーム煮(白豆)
- 2/20(金) じゃが麻婆(大豆)

人気の給食レシピをご紹介します

～ キムタクごはん ～

<材料 1人分>

ごはん	130g	しょうゆ	2g
豚肉	15g	油	少量
刻みたくあん	10g	ごま油	少量
キムチ	15g		
長ネギ	少量(お好み)		

<作り方>

- ①たくあんは千切り、キムチはざく切り、長ネギはみじん切りにしておく。
- ②油を熱し、豚肉、ねぎを炒める。
- ③たくあん、キムチ、しょうゆを入れ、仕上げにごま油を入れる。
- ④ご飯と③を混ぜ合わせ、軽く炒めて完成。