2月のこんだてだより

暦の上では春といっても、雪が降ったり寒風が吹きつけたりと、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。十分な栄養をとり、からだに抵抗力をつけて寒さを吹き飛ばしましょう。

旬の味覚

小松菜

名前の由来は東京都江戸川区小松川が原産のためです。ビタミン、カルシウム、鉄分が多く、かぜの予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、ごま和え、卵とじ煮、炒めものなどに向いています。

白菜

味にクセがないので、鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCが多く、またナトリウムを排出する働きがあるカリウムも多いので、塩分の取りすぎを防いでくれます。

行事食の紹介　～節分献立～　節分は2月3日です。

節分には豆をまいたり、いわしを食べたりするならわしがあります。豆まきは病気など悪いことをもたらす鬼を追い払うために行います。いわしは、もともとひいらぎの小枝に頭をさし、その臭いで鬼を追い払うための飾りとして使われていましたが、おいしくて栄養があるので食べられるようになりました。

給食では「いわしのカレー揚げ」と「節分豆」を取り入れました。

新献立の紹介

✿鮭団子と白菜のクリームスープ

鮭団子、たまねぎ、にんじん、白菜、しめじが入ったクリームスープです。鮭団子は、鮭の身だけではなく、骨もすりつぶされた状態で団子にしてあるため、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたっぷり摂取することができます。

✿ととウインナーといかのガーリック炒め

ととウインナーの「とと」とは、魚を意味する幼児語です。隠岐水産高校の生徒が県魚の飛び魚とスケソウダラのすり身を使った魚のウインナーである「ととウインナー」を考案されたこともあり、隠岐の味めぐりの日に取り入れました。給食ではととウインナーと一緒にいか、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげんを炒め、しょうゆ、酒、さとう、にんにくで味付けしました。

✿セルフカレーサンド

ドライカレーをパンにはさんで食べるようにアレンジしたものです。ドライカレーには牛ミンチ、豚ミンチ、たまねぎ、大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆が入り、いろいろな豆の味も楽しむことができますよ。

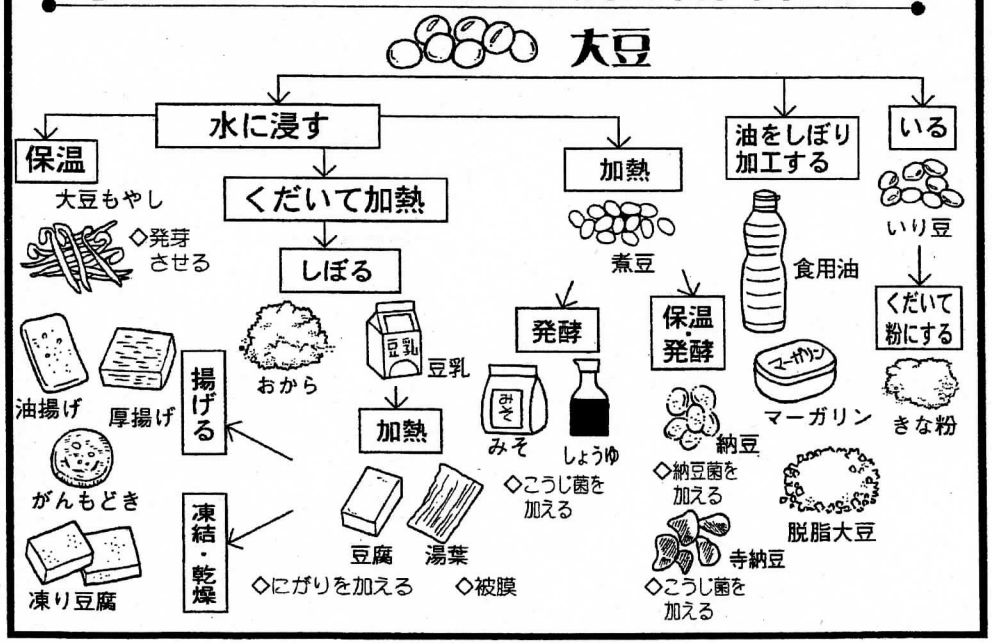
日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品

大豆は、五穀の１つであり、伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

栄養満点の大豆！

良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンＢ１、ビタミンＥ、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

日本型食生活を支えるベストカップル

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品を一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組み合わせはとても相性のよい組み合わせであるといえます。

大豆からつくられる食べ物大集合!!