2月 給食だより

利晶学園小学校
令和８年２月

２月３日は節分です。昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。節分の次の日から立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒いので、温かいものを食べて体の中から温めましょう。

みかんにふくまれるビタミンＣは風邪予防に最適です。

12日の給食にみかんがつきます。

大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が多く含まれています。そのほかビタミン、ミネラルを豊富に含み昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので、煮たり加工したりして食べられています。

20日の「江戸っ子煮」は大豆が入った煮物です。他にも給食では大豆からできた食品を使用しています。

２月９日は大福の日

２（ふ）９（く）の語呂合わせから、2017年に制定されました。９日の給食に大福がでます。

あんこの原料となる小豆は、大豆と違い炭水化物を多く、含みエネルギー源となります。三色献立表では黄色のところに入ります。皮にも栄養がたっぷり含まれています。

今月の給食メニュー　　江戸っ子煮

材料（５人分）：

- とりもも肉　60～70ｇ（１㎝くらいの大きさ）　・にんじん50ｇ（１㎝弱のいちょう切り）
- たけのこ　50ｇ（１㎝くらいの角切り）　・いんげん　25ｇ（3～5㎝にカット）
- つきこんにゃく　50ｇ　・大豆水煮　50ｇ　・高野豆腐　15ｇ（１ｃｍくらいの大きさ）
- 植物油2～3ｇ　・砂糖　大さじ１　・みりん　小さじ1/2
- 淡口しょうゆ　大さじ1/2　・濃口しょうゆ　大さじ1/2　・だし汁　70～80 cc

いんげん豆は、煮物に多く使われる豆です

作り方

① とり肉を油で炒める。
② にんじん、たけのこ、高野豆腐　だし汁、調味料を全て入れて煮る。
③ 少し煮てから大豆、つきこんにゃくをいれる。
④ 全ての材料がやわらかくなったら、最後にいんげんをいれて煮る。