

給食だより

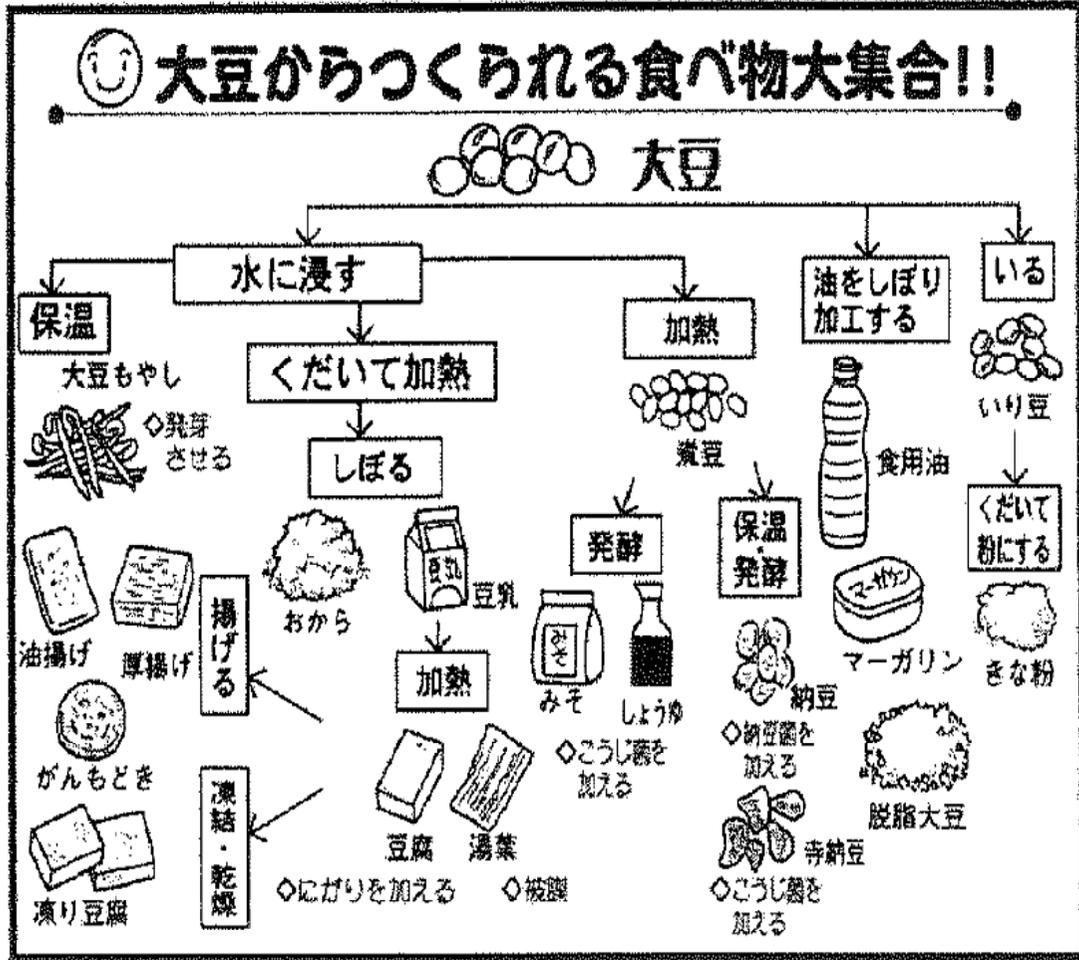
須三小
令和2年度
2月号



給食では、サラダやスープなどに大豆を入れて、子どもたちが大豆を食べる機会を増やしています。大豆は、貴重なたんぱく質源として昔から食べられてきましたが、最近は家庭で食べる機会も減ってきているのではないのでしょうか。



今月は、豆まきを行う節分があります。この機会に、大豆について紹介します。



知っていますか？
枝豆と大豆の関係……



まだ熟していない若い大豆を収穫したのが枝豆です。ビタミンA・Cが豊富です。

2月の行事 節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。



季節の変わり目である節分に豆をまくのは、豆にある霊力が災いをはらう意味があります。また、ヒイラギの枝にいわしの頭をさして門や軒下に立て、災難から家を守るため邪気をはらうという習慣もあります。「霊力」があると信じられていた大豆や大豆製品を食べて、私たちに困らせる病気のもとを遠ざけましょう。



2月3日(水) 節分の給食メニュー

麦ごはん・牛乳・いわしのごま味噌煮
おかかあえ・けんちん汁
福豆



リクエスト給食スタート!!

1月から6年生のみなさんが考えた「希望給食」が登場しています。栄養バランス、給食費を考慮した素晴らしい献立です。お楽しみに♪



大豆メニュー

大豆の甘辛和え



○材料 (4人分)

- 大豆(水煮) …… 1袋(200g程度)
- 片栗粉 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1



③大豆同士がくっつくが、さいばしでほぐしたりフライパンをゆすったりして炒める。5分程で大豆がほぐれて、カリカリになったら火を止める。

○作り方

- ①大豆は軽く洗い、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、大豆を炒める。(中火～強火)
- ③②の大豆を加えて和える。
- ④ボールにAのタシを入れる。

