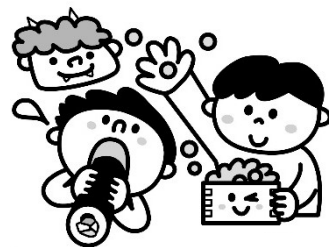




発行日：令和 3 年 1 月 27 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 菅野 美穂

2月の行事と食べ物について



まだまだ寒い日が続いていますが、沖縄では河津桜が満開だそうです。春の訪れも近いですね。

さて、2月といえば「節分」。家の戸口にヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近は恵方巻を食べるご家庭も増えてきましたね。今年は北北西をむいて食べるとよいそうです。行事食で季節を感じるのもいいですね。



給食では節分に合わせて、イワシのかば焼き、福豆（大豆のココアまぶし）を出します。

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防



- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用
- レシチン……………動脈硬化予防

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.9

2月になれば春はもうすぐ!とありますが、まだまだ寒く、布団から出るのがつらいですね。温かいスープをヒーターの前で飲んで、何とか出勤しています。朝食の大切さを改めて実感する日々です。

(節分には、子どもたちと一緒に「ねぼすけ鬼」を退治しようと思っています)

さて、1月24日～28日は学校給食週間でした。今年度、矢祭町学校給食センターでは「世界を旅しよう」をテーマに、冬季オリンピックが開催される中国や、アメリカ合衆国、パナマ共和国などの食事を提供しました。

小中学校には、給食と一緒に国旗を届け、海外旅行気分を盛り上げました。「聞いたことがないメニューで、どんな食べ物かドキドキ楽しみ」という声や「明日の給食どんな料理が出るの?」という子どもたちの反応に、調理員さんたちも気合十分で給食を作ってくれました。



もぐランチ No. 8

【さばの胡麻味噌焼き 5人分】

さば 5切れ 調理酒・しょうが少々
 味噌 10g 砂糖 5g すりごま 20g 炒りごま 10g 濃口しょうゆ 5g

- ①さばは、調理酒としょうがに付ける
- ②味噌、砂糖、すりごま、いりごま、濃口しょうゆを混ぜ合わせる
- ③さばに②をぬって200℃に予熱したオーブンで15分～20分焼いて完成

さばの味噌煮が定番ですが、味噌で焼くのもおすすめです。ごまの香ばしい香りが食欲をそそります。

