

2月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校 給食センター

せつ ぶん
節分と
ぎょう じ しょく
行事食

さんじょう
ソイレンジャー 参上



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

1月26日(金) 全国学校給食週間

給食レシピコンテスト優秀作品

ソイ(大豆) レンジャー

ボクたち
節分戦隊
せつぶんせんたい

大豆は いろいろな食品に変身できるのだ!

豆腐 納豆 味噌 しょうゆ 油

変身!

ソイアタック!!

栄養もたっぷり
「畑の肉」とも呼ばれているのだ!

食物せんい カルシウム たんぱく質
鉄 ビタミンB群

「まいたー!!」

今年も 鬼を退治するぞ!

大豆の力で病気(鬼)に負けない
強い体をつくりましょう。



ねぎは緑のところも開いて洗います。そして給食の野菜は全て3回洗います。

大きな釜でつくねのタネを混ぜ合わせます。(約40キロ)



全体量から一人分量を計算し、鉄板にタネを敷き詰めていきます。

焼き上がったら、包丁で人数分に切り分け、タレをかけて出来上です。



★給食レシピコンテスト優秀賞レシピ

鮫川村学校給食センターでは、夏休みに「大豆」「大豆製品」を使ったレシピを募集し、優秀賞に鮫川小学校5年生木之内虹心さんの「ゴロゴロ大豆の甘辛みそつくねやき!!」が選ばれ1月26日の給食に登場しました。

材料 (3人分)

とりひき肉 150g
大豆の水煮 80g
ねぎ 1/2本
片栗粉 大さじ1

(タレ)

お酒 大さじ1
達者のみそ 大さじ2
三温糖 大さじ1と1/2

作り方

- ① 大豆とねぎは、粗めのみじん切り。
- ② ひき肉に大豆とねぎ、片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を成型し、フライパンに油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ タレの材料を全てフライパンに入れ、煮詰める。

大豆の食感を残す



給食では大量調理のため、「つくねを成型すること」「フライパンでタレをからませる」ことが調理工程上難しくなります。そこで、給食では、大きな鉄板につくねのタネを敷き詰めて、スチコンで焼き上がったら包丁で一人分に切り分けました。そして、タレは上からかけるため、給食ではつくねにも少々下味をつけました。お味はいかがだったでしょうか？

大豆は、成長期のみなさんに必要な栄養素を豊富に含んでいます。

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
- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- サポニン …… 抗酸化作用*
- 食物繊維 …… 便秘予防
- 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。



また、1月31日の「ツナごはん」は、いつものツナごはんの具に、古殿町の「大豆ミート」を加えます。ツナごはんの具は、ツナ、にんじん、インゲンをしょうゆ、さとう、酒、みりん、おろし生姜で煮詰めて作ります。後からごはん混ぜるため、しょっぱく仕上げるのがポイントです。大豆ミートとツナと一緒に煮込むと、見た目にも気づきにくくなり、大豆が苦手な人にもおすすめです。