

2月 給食だより

おうちのひとといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校
(毎月19日は食育の日です)

厳しい寒さが続いています。体調は、いかがでしょうか？

2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分の日には、戸口に「柀鰯(ひいらぎいわし)」を飾ったり「豆まき」をしたりして、邪気をはらい、福を迎え入れましょう。

2月2日(金)は、節分の日に合わせて行事食にしました。

福豆



柀鰯

～ 節分献立 ～

むぎごはん
牛乳
いわしのかばやき
けんちん汁
福豆

まめ だいず せいひん 豆と大豆製品

あずき



うずら豆

しろいんげん



えんどう豆

くろ豆*



そら豆

なんきん豆



だいず

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB₁やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。

えだまめ



もやし



大豆油



炒り豆・きなこ



煮豆



なっとう・みそ・しょうゆ



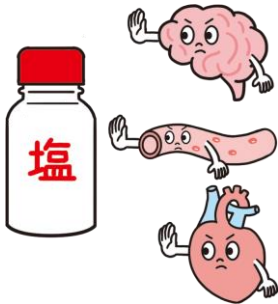
とうふ・あぶらあげ

大豆の変身！大豆は姿を変えていろいろな食べ物になります。

社会問題としての食塩のとりすぎ

塩分(ナトリウム)は生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根づいているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすことには限界もあります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

健康寿命を縮める 塩のとりすぎ!



日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

はじめは「食塩相当量」 のチェックから!



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

使用食塩量を減らした 製品を“押し”で!



日本高血圧学会
減塩食品リスト

減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうこともありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。先入観をもたず、むしろ購入して応援していきましょう。

あし ほうほう うす味でもおいしく作る方法

塩分を気にするあまり、すべての料理を薄味にしてしまうと全体がぼやけてしまいます。一品はしっかりした味付けにするなど、メリハリのある組合せにしてみませんか。

酢やかんきつ類の酸味、のりやごまなどの風味、スパイスの辛みなどをうまく合わせましょう。また、煮物や汁物などは、だしをしっかりとって料理をすると、少しの調味料でもおいしく仕上がります。

また仕上げで、「なにかもの足りない」と感じたときは、お酒を加えると味が引き締まります。



地場産物紹介

小松菜

さいたま市緑区 若谷農園

私たちがくらす埼玉県では、小松菜の生産量(作った量)も生産額(売った金額)も全国で2位(令和3年度)です。大成小学校では新鮮で立派な若谷農園の小松菜を給食に日々使っています。栄養たっぷりでおいしいさいたま市産小松菜を味わってください。





2月給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようひ)	こんだて		あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしよく	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	むぎごはん	じゃがマーボー ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら でんぷん トウバンジャン	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり たまねぎ グリンピース だいこん	599	22.0
2 金	むぎごはん	いわしのかばやき けんちんじる ふくまめ 節分給食	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ	635	23.6
5 月	むぎごはん	はっほうさい くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ くきわかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さといも ごま	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが もやし こまつな にんにく	555	21.1
6 火	きつねうどん (じごなうどん)	だいずとさかなのおおりのりふり ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ だいず いわし おおりのり	じごなうどん さとう あぶら ごま こむぎこ	にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	626	25.1
7 水	きんぴら ごはん	さばのしおやき みそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ ながねぎ	642	27.5
8 木	むぎごはん	じゃがいもそぼろに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ こまつな もやし	575	20.0
9 金	むぎごはん	さわらのやくみソース こんさいじる ほんかん	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん れんこん こまつな ほんかん にんにく しょうが	640	23.1
13 火	むぎごはん	かじょうとうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ かいそう	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん トウバンジャン	にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく コーン ほししいたけ だいこん きゅうり	629	26.2
14 水	くろパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ こめこのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ひじき とうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら こめこ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん	705	26.2
15 木	むぎごはん (いそわかめ ふりかけ)	だいこんのあつあつに ごますあえ	ぎゅうにゅう わかめ のり とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし しそ	568	22.1
16 金	ごまごはん	さかなのメンチカツ せんべいじる 青森県にちなんだ給食	ぎゅうにゅう えだまめ いわし とりにく	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら こんにやく	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	668	22.7
19 月	むぎごはん	ごもくとうふ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たけのこ ながねぎ きゃべつ きゅうり しそ	587	25.5
20 火	ツナと コーンの ピラフ	きゃべついりつくね しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こめ バター あぶら でんぷん さとう	たまねぎ コーン キャベツ だいこん にんじん こまつな	570	21.0
21 水	タンメン ホット (ちゅうかめん)	じゃがいものあまからあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく こんぶ	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	611	23.6
22 木	さといもカレー (むぎごはん)	かおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら さといも カレーフレーク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー アップルソース キャベツ きゅうり	587	19.2
26 月	セルフ フィッシュ サンド (こどもパン)	ABCスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン	パン こむぎこ あぶら マカロニ さとう	たまねぎ はくさい たまねぎ にんじん セロリー こまつな コーン キャベツ 赤ピーマン きゅうり	595	22.3
27 火	むぎごはん	なまあげのあますに からしあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こまつな もやし	616	23.9
28 水	ちゅうかたきこみ ごはん	あげしゅうまい ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	こめ むぎ さとう あぶら	たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン えのきたけ チンゲンサイ	603	21.3
29 木	むぎごはん	じゃがいものにくみそソース こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな きゅうり コーン	599	21.4

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

正しいしほをもって 豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB₁、葉酸などが体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。

正しいしほのしほの形がそろって、しよすずにつまめるよ。



正しいしほの持ち方



くすりゆびをまけて下のしほをさえる。

チャレンジ!!
正しいしほで
1つずつ
つまんで食べよう!

えんみつをもつように上のしほをもつ。

下のしほはおやゆびのねもとしてささみごさない。

福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追儺(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

