

# 給食たより 2月

令和5年2月7日  
横浜市立小菅ヶ谷小学校  
校長 石月 努実  
給食部

立春の声をきくと春が近づく足音が聞こえてくるようです。暦の上では春ですが寒い日が続きます。まだまだインフルエンザなどの季節性の感染症は流行する時期です。体を冷やさないようにする、栄養をとる、しっかり休息をとるなどを心がけて、免疫力を高めて乗り切りましょう。

## 2月の献立

- ◎ 7日 伊予柑を【せとか】に変更します。
- ◎ 16日 ポークカレーをシーフードカレーに変更します。
- ◎ 17日 ミックスフルーツにナタデココを追加します。
- ◎ 20日 ミネストローネにひよこ豆・  
ポークソーセージ・マカロニを取り入れます。
- ◎ 22日 6年生バイキング給食。  
全校に湘南ゴールドゼリーを取り入れます。
- ◎ 24日 栄区・SELP社の納豆を取り入れます。

「柑橘の大トロ」と呼ばれる、希少価値が高いみかんです。

ナタデココはココナッツ氷をナタ菌で発酵させた食べ物です。パイナップル缶・ラフランス缶・みかん缶とあわせてミックスフルーツにしました。

## 給食「豆」知識

### 給食では

大豆として使うほか、豆腐・豆乳・凍り豆腐・納豆・乾燥大豆(粒状)など加工品もたくさん使います。乾燥大豆(粒状)は6日(麻婆豆腐)・10日(肉そぼろ)に使います。

### カルシウム

カルシウムが多く、骨の健康に役立ちます。



### 食物せんいがたっぷり

大豆などの豆類には食物せんいが豊富です。腸や血管の健康を保つのに役立ちます。

### 健康づくりに役立ついろいろな栄養素

健康づくりに大切なビタミンB1やE、鉄、マグネシウム、亜鉛も多く含まれます。大豆レシチンには動脈硬化の予防効果も期待されています。



## 給食で人気の「肉そぼろ」

【乾燥大豆(粒状)】はひき肉と同じくらいの大さに砕いた大豆です。

ひき肉にそっくりなので、気づかずに食べているかもしれません。

甘くてしょっぱい味付けは子どもたちにも人気があります。

### 【材料】作りやすい分量

豚肉(ひき肉) 300g  
乾燥大豆(粒状) 30g  
\*大豆ミートでもOK  
にんじん 100g  
しょうが 5g

しょうゆ 大さじ2  
さとう 大さじ2  
みりん 小さじ2  
さけ 小さじ2

### 【作り方】

- ① 乾燥大豆を水でもとし、軽くしぼる。
- ② にんじん・しょうがをみじん切りにする。
- ③ なべに調味料・しょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- ④ 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

