

# 栄養だより

2018年(平成30年)







2月号

貝塚市学校給食会

2月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩しがちになっていませんか？早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活リズムを作り、1日を元気に過ごしましょう。

## いろいろな豆を食べよう

豆は世界中で食べられていて、日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。

<p>大豆</p>  <p>大豆は豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。</p>	<p>あずき</p>  <p>お汁粉やぜんざい、赤飯などに使われています。</p>
<p>いんげん豆</p>  <p>いんげん豆には金時豆やうずら卵、虎豆、大福豆などがあります。</p>	<p>えんどう</p>  <p>青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。</p>
<p>そら豆</p>  <p>そら豆の名前の由来は、「さやが空に向けて実るから」といわれています。</p>	<p>レンズ豆</p>  <p>平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。</p>



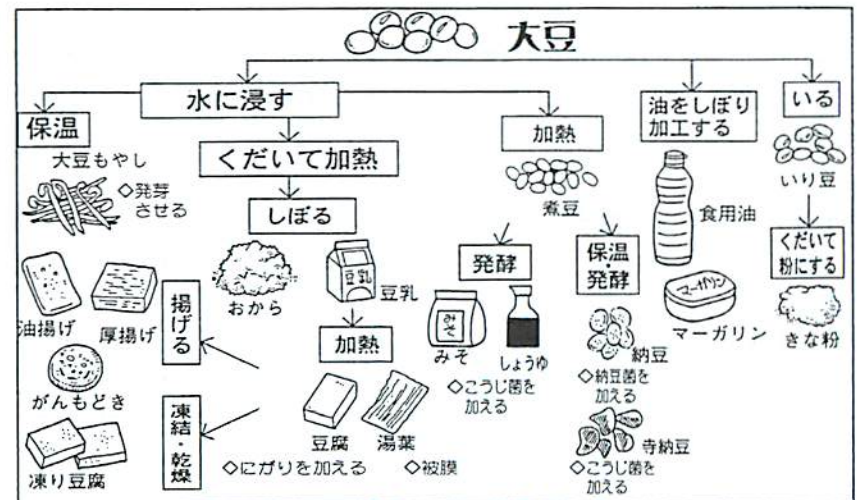
節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。季節の変わり目に1年の災いをはらうための行事を行います。

節分に炒り豆を年の数や年の数にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われていました。豆まきは「鬼は外」のかけ声とともに豆をまいて災いをはらうという意味があります。この日にひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらう習慣もあります。



## 大豆から作られる食べ物

大豆はさまざまな加工・方法によっていろいろな食品に変化していきます。身近な食品に大豆が使われています。



# 今月の献立より



## ◇油淋鶏【13日（火）】

### <1人分の材料>

鶏もも肉	60 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
片栗粉	6 g
揚げ油	適量
にんにく	0.08 g
土生姜	0.08 g
白ねぎ	8 g
ごま油	0.8 g
(A) 砂糖	2.4 g
(A) 濃口醤油	4.8 g
(A) 酢	3 g
(A) オイスターソース	0.48 g
片栗粉	0.32 g

### <作り方>

- ① にんにく・土生姜・白ねぎをみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ごま油を熱し、にんにく・土生姜・白ねぎを炒め、(A)を入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②に③をかける。

※材料は、給食1人分の可食量（皮や種などを除いた分量です。）作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

2月のスプーンの日は、  
5日（月）、8日（木）、19日（月）、21日（水）、28日（水）です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう！》

## ◇もやしのナムル【19日（月）】

### <1人分の材料>

緑豆もやし	65 g
きゅうり	10 g
ハム	10 g
土生姜	1 g
ごま油	1.2 g
(A) 七味	0.01 g
(A) 濃口醤油	3 g
(A) 砂糖	1.1 g
(A) 酢	1.4 g

### <作り方>

- ① もやしは下ゆでをする。きゅうりは千切りにし、下ゆでをする。ハムは短冊切り、土生姜はみじん切りにする。
- ② ごま油を熱し、土生姜・ハムを炒める。
- ③ (A)を加えて煮立て、もやし・きゅうりを入れてつけこむ。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢 酒	5	15	200
醤油	みりん みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180