平成３１年　２月
栄養士　照屋恵美

２月 給食だより

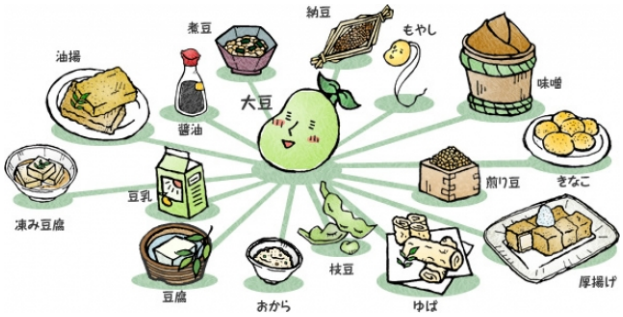
２月３日は節分ですね。　節分に行う豆まきは、鬼（病気・邪気）を退治して、新しい年を迎えようとする行事です。また、豆まきが終わったら、福を逃がさないように戸を閉め「手取り豆」といって自分の年の数と同じ数の豆を食べる習慣があります。こうすると“まめ”に暮らせるといわれています。大豆には血や骨を作る「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれているだけでなく、体の中を掃除して、病気に負けない元気な体作りをしてくれます。
みなさんも大豆の力を借りて、風邪やインフルエンザなどのウイルス（鬼）を吹き飛ばし寒い冬を乗り切りましょう！

大豆はとっても変身じょうず

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材で、さまざまな食品や調味料に加工　して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は私たちの食卓には欠かせない食べ物です。
ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。
お子さんと一緒に大豆が変身した食べ物を探してみましょう。

大豆を使った加工食品

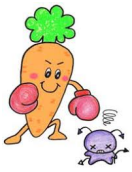
大豆から生まれたみそ、しょうゆ、豆腐（とうふ）



カリカリじゃこ大豆！甘醤油☆子供好み味

材料
・大豆水煮・・・100ｇ
・片栗粉　・・・大さじ１
・ちりめんじゃこ　大さじ２
・ゴマ油　・・・大さじ１
・濃口しょうゆ　小さじ１
・はちみつ　・・小さじ１
・黒ゴマ　・・・大さじ１

作り方
① ビニールにキッチンペーパでよく水気を切った大豆と片栗粉を入れふりふり～！片栗粉をまんべんなく大豆にまぶす。
② フライパンにごま油を熱し、①の大豆を入れて焼く。混ぜすぎると衣がはがれるので、カリッとできるまで混ぜすぎないように。
③ いい色に焼けたら、ちりめんじゃこを入れさらにカリッと焼く。
④ 焼けたら火を止め、しょうゆとはちみつで味付けし、盛り付けの上からゴマをふる。
★作り置きができるので朝ごはんにもおすすめです★



冬 旬の野菜と果物で風邪予防！

［冬野菜］といっても、スーパーに行けばたくさんの種類の野菜が並んでいるので、どれが冬野菜・・・？という人もいるかもしれません。旬を迎えたほとんどの野菜は、収穫量が増えるため価格もグンとお手頃になります。旬の野菜は味わい・栄養価ともにアップ。安くて体にもおいしい、と嬉しいことずくめです。冬野菜には、根野菜が多く、体を温めたりや風邪に効果的な作用があります。

［冬果物］冬から春にかけての季節はたくさんの果物が旬を迎えます。特にみかんなどに多く含まれる「ビタミンＣ」には、身体の免疫力を高める効果があり、ウイルスの侵入を防止し、ウイルスを破壊する働きがあります。
風邪予防やひきはじめには、みかんやイチゴ、キウイ、柿などビタミンＣをたくさん含んだフルーツが効果的です。

厨房コラム

好きな食べ物は増えたかな？　☆いろいろな食べ物のおいしさに気付こう！！

食事の前には手洗い・うがいをし、元気に冬を乗り切りましょう。また、体の調子を整える野菜を使った料理や果物を欠かさず取るように意識しましょう。