給食センターだより

令和２年２月
大野学校給食センター

豆の力でパワーアップ！

２月３日は節分でしたね。豆まきはしましたか？豆まきの後は年齢の数だけ豆を食べます。それは豆を食べると「健康（まめ）になる」といわれることから始まったそうです。豆には元気になるパワーがたくさんつまっているのです！
豆のパワーを知って，食べて，健康（まめ）に過ごしましょう。

運動力アップ！

豆には筋肉のもとになるたんぱく質やそのエネルギー源となる炭水化物がたくさん含まれています。しっかり動き，スタミナのある体を作るためには大切な食べ物ですね。豆を食べて運動力アップ！

美しさアップ！

肌や髪の毛はおもにたんぱく質でできているので健康な肌や髪の毛を作るには，たんぱく質を多く含む豆はピッタリです。その他にも，体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルもたくさん含まれています。豆を食べて美しさアップ！

集中力アップ！

脳や神経のエネルギー源はブドウ糖だけで，これをもとにエネルギーを生み出すにはビタミンＢ1の助けが必要です。豆は，体内でブドウ糖に変わる炭水化物とビタミンＢ1をたくさん含むので，集中力を高めてくれます。豆を食べて集中力アップ！

普段の食事では，カルシウムなどのミネラルや，食物繊維などの栄養が不足しがちです。豆には，ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。学校給食でも，いろいろな献立で，豆を積極的に取り入れていますが，ご家庭でも，積極的に豆を食べて欲しい思います。

2月の給食に使われている豆

○大豆　○金時豆
○黒豆　○手亡豆
○小豆　○うずら豆
○ひよこ豆

2月は7種類の豆が使われています。どの献立にどの豆が使われているでしょうか。
献立表でチェックしてみましょう。

給食レシピを紹介します。

大豆うどん

【材料（５人分）】

うどん	５人分
大豆	40g
油揚げ（スライス）	15g（1/2枚）
玉ねぎ（スライス）	150g（1/2玉）
生しいたけ（スライス）	15g（1枚）
にんじん（せん切り）	50g（1/3本）
白菜（スライス）	80g（葉1枚）
ねぎ（小口切り）	15g（１本）
煮干し	20g
出し昆布	10g
酒	5g
水	600g
しょうゆ	22g（大さじ1・1/3）
塩	2.5g（小さじ 1/2）

【作り方】
① 煮干し，昆布，酒でだしをとる。
② 大豆を柔らかく煮る。
③ ①のだしに大豆の煮汁を加える。
④ ③に玉ねぎ，にんじんを入れて煮る。
⑤ 生しいたけ，白菜を入れて煮る。
⑥ 油揚げ，大豆を入れ，しょうゆと塩で味付けする。
⑦ ねぎを入れて仕上げる。

大豆うどんは広島県の江田島で昔から食べられている郷土料理です。肉を食べる習慣のなかった昔，大切な栄養源である大豆をうどんに使用したものです。大豆は「畑の肉」といわれるくらい栄養豊富です。その大豆でだしをとり，そのまま具として食べることで，大豆のうまみと栄養がたっぷりとれます。寒いこの季節に，栄養たっぷりの温まるうどんを作ってみてください。

2/4 食育キャラクターの表彰状授与式を行いました。

食育キャラクター「あさりん」を考えた大野東小5年生の長谷川さんは，「あさりが好きなのであさりを選びました。あさりんが愛されると嬉しいです。」と教えてくれました。給食センターだよりなどでもあさりんを紹介していきますので，みなさん覚えてくださいね！

フェイスブックで日々の調理作業を発信しています！ぜひ，ご覧ください！

https://www.facebook.com/okyusyoku/