

ランチタイム2月



菊水共同調理場 源

「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。豆にはたくさんの魅力がありますよ!

2月3日は
節分



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本でも、大豆をはじめ様々な豆が食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えていろいろな食材に利用されています。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!



豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、鉄やカルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

1月の給食週間中に、「イタリア」の料理を紹介した際に提供したメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください^^

1月の給食から… ペネボロネーゼ



<材料・大人量2~3人分> (野菜は可食部の量です)

ペネマカロニ…180g	赤ワイン…小さじ2
豚ひき肉…120g	おろしにんにく…小さじ1/2
牛ひき肉…90g	オレガノ…少々
玉ねぎ…180g	ケチャップ…大さじ3
にんじん…90g	ウスターソース…小さじ1/2
セロリ…30g	コンソメ…小さじ2
マッシュルーム…30g	塩・こしょう…少々
ホールトマト缶…120g	炒め油…適量

野菜は
すべて
みじん
切り

<作り方>

- ① 油でおろしにんにくを炒め、香りが出たら、ひき肉、赤ワイン、玉ねぎ、セロリ、人参、マッシュルームの順に加えて炒める。
- ② つぶしたホールトマト、オレガノも加えて炒め、他の調味料も加えて炒める。
- ③ スパゲティは、塩少々(1ℓに対して4gの量)を加えた湯で規定時間ゆでる。
- ④ ②に③を混ぜて完成!

★1月24日~30日は きゅうしょくしゅうかん 給食週間でした★



期間中、菊水小学校・中学校それぞれで、給食集会等の給食への理解を高める取組が行われました。また、週間中は世界の料理など、テーマを決めた特別メニューを給食で実施しました。初めてのメニューが多く、調理場でも少しドキドキしながら作りました。日頃食べている給食に関心を持ち、食べ物や作ってくれる人への感謝など、子どもたちの心を育むことにつながれば嬉しいです。

1月17日に菊水小学校で給食試食会が行われました。試食会でいただいた感想を、少しご紹介します。

- しっかり子どもたちの健康のことを考えられていて、とても安心しました。
- 薄味なのにとてもおいしかったです。
- 子どもたちの様子や、給食ができるまでのことなど、色々と知ることができて良かったです。



今後子どもたちのために、安心安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきたいと思います。ご家庭でも給食や食について、話題にしてみてください!

(いただいたご質問は、お便りで少しずつ紹介していく予定です。)