

2月

給食だより



宇部市二俣瀬学校給食共同調理場

毎月19日は「食育の日」

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病

の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

給食レシピ



大豆を使った料理を紹介します！

鶏肉と大豆のマーマレード風味

<材料> 一人分

- ・鶏肉（むね肉）……………15g
- ・大豆（水煮）……………25g
- ・グリンピース（冷凍）……………6g
- ・片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量
- ・濃口しょうゆ……………1.5g
- ・マーマレード……………8g
- ・酒……………2g

<作り方>

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② 鶏肉、大豆、解凍したグリンピースに片栗粉をつける。
- ③ ②を180℃の油で揚げる。
- ④ 濃口しょうゆ、マーマレード、酒を混ぜ、火にかけ、たれを作っておく。
- ⑤ 油で揚げた鶏肉、大豆、グリンピースをたれであえて、完成。

片栗粉をつけ、油で揚げることで、豆の食感が変わり、食べやすくなります。豆が苦手な人もぜひ作ってみてください。



◆◆◆ 今月の給食から ◆◆◆

○節分 「節分豆」 3日（火）

●よい食べ方マナー習得チャレンジ 今月のめあて「主食とおかずは交互に食べよう」