



# 2月給食だより



まだまだ、寒い日が続いています。立春を迎えると、暦の上では春ですが、春を感じられるのはもう少し先になりそうです。新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザなどにも、もうしばらく注意が必要です。換気や手洗いで感染予防に努めましょう。

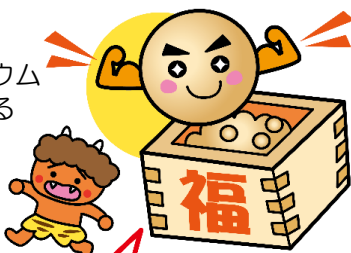
## 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果



- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

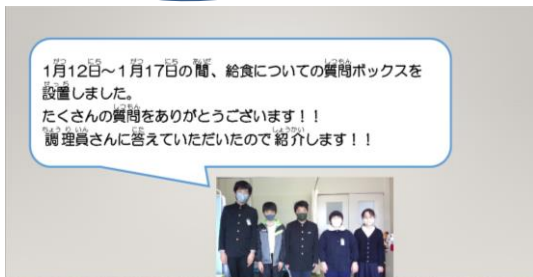


栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

## 全国学校給食週間 終了しましたー!



全国学校給食週間には、「昔の給食」や「山口県の郷土料理」などをテーマにした給食を提供しました。子どもたち自身も、給食主任の指導のもと、給食・保健委員会の児童を中心に、給食への理解を深めようと活動していました。活動内容をご紹介します。



1月12日～1月17日の間、給食についての質問ボックスを設置しました。  
たくさんの質問をありがとうございます!!  
調理員さんに答えていただいたので紹介します!!



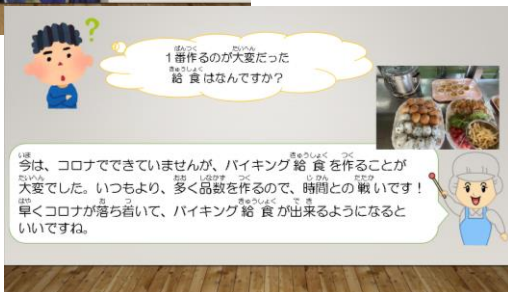
水色のエプロン

使う時:「洗浄」するとき  
(食器や調理器具を洗ったとき)  
特徴:丈が長い  
水で白衣が濡れないようにするためです。

他にも「肉・魚用」「卵用」「揚げ物用」  
「食器を数えるとき用」など、その時々で、  
たくさんのエプロンを使い分けています。

給食室の白衣やエプロン、道具について、写真や実物を見て学びました。家庭より大きな道具を使っていること、白衣やエプロンで衛生にとっても注意していることがわかりました。

普段、なかなか聞けない給食や給食室のことについて、調理員さんに質問をして理解を深めました。



1番作るのが大変だった給食はなんですか?

今は、コロナでできていませんが、バイキング給食を作ることが大変でした。いつもより、多く品数を作るので、時間との戦いです!早くコロナが落ち着いて、バイキング給食が出来るようになりますといいですね。



## チキンチキンごぼう

人気のチキンチキンごぼうのレシピをご紹介します。ごぼうをれんこんに変えたらチキンチキンれんこんになりますよ。ぜひご家庭でも作ってみてください。



- 材料 (5人分)
- ・鶏肉(一口大にしたもの)…200g
  - ・塩、こしょう、片栗粉…適量
  - ・ごぼう…100g
  - ・揚げ油…適量
  - ・むぎ枝豆…30g
  - ・醤油…大さじ1
  - ・みりん…大さじ1
  - ・酒…大さじ1
  - ・砂糖…小さじ1

- 作り方
1. ごぼうは斜めにスライスし、水にさらして灰汁を抜く。その後、水気をよく切っておく。
  2. ☆の調味料は、全部合わせて鍋に入れ、酒の匂いがなくなるまでよく煮立たせる。
  3. むぎ枝豆は、茹でて水気を切っておく。
  4. ごぼうを150～170℃油で揚げる。
  5. 鶏肉に塩、こしょう、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
  6. 2～5を全て混ぜ合わせたら出来上がり。