



厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春が過ぎ、暦の上では春を迎えています。寒い冬もあと少し、元気に乗り切りましょう。

## 大豆のはなし



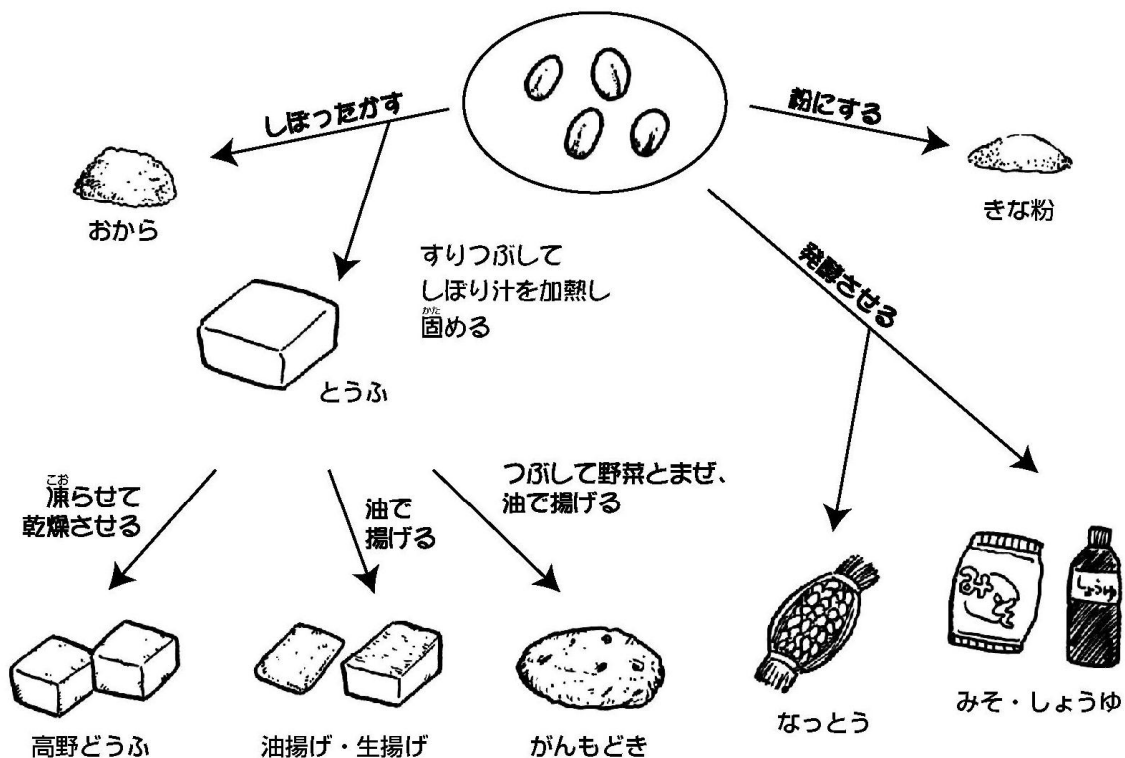
豆は大昔から世界中で食べられてきました(7000年前くらい)。人間の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。



大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ(健康)」に暮らしましょう。

また、大豆には体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンがたくさん含まれています。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸のバランスがよくなります。

## 大豆の加工品には、どんなものがあるのでしょうか



# つくってみませんか

## 鉄火みそ

材料 4人分

いり大豆	40 g
赤みそ	20 g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1 / 2
水	小さじ1

作り方

- ①みそ、砂糖、みりん、水を混ぜ合わせて、火にかけて、練り合わせる。すこしとろみがつく程度まで煮詰めます。煮詰めすぎるとかたくなるので、注意してください。
- ②①にいり大豆を加えて混ぜ合わせます。

\*給食では大豆を揚げて使います。揚げる場合は低温でカリッとするまで揚げます。

## まいたけごはん

材料

精白米	3合
しょうゆ	8 g
食塩	小さじ1 / 2
清酒	8 g
まいたけ	90 g
油揚げ	40 g
にんじん	40 g
清酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1 / 2
いりごま (白)	15 g

作り方

- ① まいたけはほぐし、油揚げは油抜きして千切りにします。にんじんも千切りにします。
- ② 米はといで吸水させ、調味料と水で規定の水分量としてご飯を炊きます。
- ③ 少量の水でにんじんを煮ます。調味料、まいたけ、油揚げを加えて火を通し、味を含ませます。
- ④ 炊き上がったご飯に③の具を混ぜ、いりごまをふります。

\*給食では、まぜごはんになっています。炊き込む場合は、ご使用の炊飯器の説明書にそって具の量を調整します。

## 1月の給食では

春巻き、ころころ大学、じゃがいもの香り炒め、鯨の竜田揚げが人気でした。

(定番の揚げパンやから揚げ、カレーを除きます)

苦手な献立は、ひじきの炒り煮や、切り干し大根のハリハリ和え、白菜スープ、こしね汁、あずきごはん、茎わかめのピリ辛あえでした。

### お知らせ

給食委員の児童が作ったポスターが、給食室前の廊下に掲示してあります。機会がありましたら、お立ち寄りください。