

給食だより



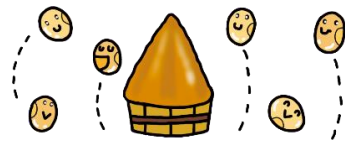
令和5年
2月号

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台小学校

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも子供たちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりとり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子をを整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具だくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



「手前みそ」とは?

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに「よくできました」といいます。



2月の給食目標 静かに味わって食べよう

味わうとは味をじっくり感じることに、味を楽しむことです。まずは食べ物の特徴を見つけてください。それから楽しんでください。舌で感じる味のほか、歯・のど・ほほの内側・目・鼻・耳・頭・心でも味を感じることができます。食事は空腹を満たすだけでなく、心も満たしてくれます。本当ならば会話をしながら食べられるとよいのですが、今は新型コロナウイルス感染防止のため、全員が前を向き、静かに食べてなくてははいけません。こんな時だからこそ、食べ物と向き合い「味わって食べる」時間にしてほしいと思います。

学校給食PR展が開催されます!

おいしさの裏側にある様々な工夫や食育の役割を担う「船橋給食」の魅力発信するパネル展示を行います。子供たちの学びを支える学校給食の魅力を知る絶好の機会ですので、ぜひお立ち寄りください。

《日程・会場》

2月27日(月)～3月3日(金) 船橋市役所1階美術コーナー

※例年、市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

(問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 TEL047-436-2870)

給食レシピ 2月27日(月)の給食に登場します!

みそちゃんこ(4人分)

材料	分量
豚バラ肉	100g
・酒(下味)	大さじ1/2(8g)
・にんにく(すりおろす)	小さじ1弱(2g)
にんじん(いちょう切り)	1/3本(50g)
たまねぎ(くし型)	1/2個(100g)
キャベツ(短冊切り)	2枚(100g)
もやし	1/3袋(70g)
えのきだけ(ほぐす)	1/3袋(35g)
焼き豆腐(角切り)	1/3丁(120g)
油揚げ(油抜きし、短冊切り)	1枚(20g)
にら(2cm幅)	1/3束(35g)
みそ(お好みの種類で)	大さじ3(54g)
ごま油	小さじ1(4g)
・水	3カップ(600cc)
・かつお節	3gパックを6袋



作り方

- ※豚肉に下味をつけておく。
- ①水を鍋に入れて沸騰させ、かつお節を入れ1分間火にかける。火を消し、かつお節が沈んだら、上ずみを静かにこす。
- ②①のだしを煮立て、みそを加える。
- ③肉を加え、煮る。
- ④あくをとり、野菜、豆腐、油揚げを煮る。
- ⑤にらを加え、ごま油を加える。

ちゃんこは、一度に多くの食材がとれて、栄養たっぷり。材料は季節の野菜に変えてアレンジOK! 酒粕を加えると風味が増します。ご家庭のちゃんこの味を楽しんでください。

