



No.109

令和5年2月 帯広市学校給食センター

鬼除け汁・いわしの梅煮 提供日

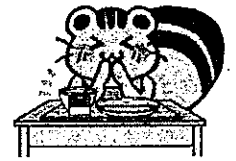
【小学校】

Aコース 3日(金)

Bコース 2日(木)

【中学校】

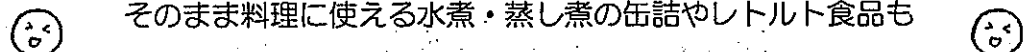
1日(水)



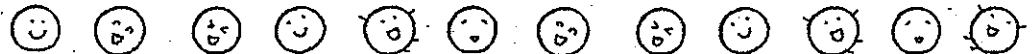
大豆の栄養パワー



大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖、抗酸化作用がある大豆サポニンなどの成分も含んでおり、生活習慣病予防によいといわれています。



そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあるので、ご家庭でも食事に取り入れてみてくださいね。



今年の節分の日
2月3日です!

節分とは季節のかわる節目の日で、立春の前日のみを指す言葉となりました。災いを払い、幸福を招くために様々な行事が行われます。

節分

<豆まき>



節分に行う豆まきは、災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます「鬼は外、福は内」というかけ声は、地域によって違いがあります。給食では大豆が入った鬼除け汁が登場します!

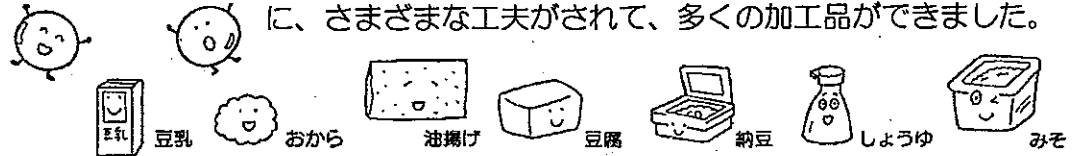
<イワシ>



鬼が嫌がると言われる、イワシの頭を柵の枝に刺して戸口に飾り、魔除けにします。

また、節分にイワシを食べる地方もあります。給食ではいわしの梅煮が登場します!

大豆から できる食品



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦み、渋みがあるので、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的で探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆

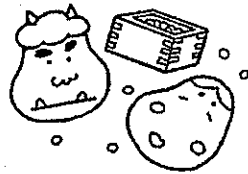


★給食×ニューレシピ紹介★

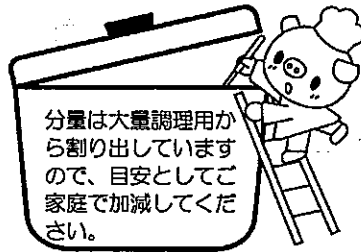
大豆が入っているよ!

おにょ 鬼除け汁

<材料 4人分>



- ・豚肉スライス …60g
- ・じゃが芋(乱切り) …40g
- ・大豆 …20g(浸漬し、ゆでておく)
- ・人参(いちょう切り) …中サイズ4cm(約40g)
- ・大根(いちょう切り) …輪切り1~2cm(約40g)
- ・ごぼう(ささがき) …1/6本(約20g)
- ・いりこ …約6尾(10g程度)
- ・昆布 …5cm(5g程度)
- ・赤みそ …大さじ1弱
- ・白みそ …大さじ2弱



<作り方>

1. いりこ、昆布は水に30分以上つけておく。
2. 鍋で1を火にかけ、弱火で煮出し、沸騰して1分後にいりこと昆布を取り出す。
3. 2に豚肉、じゃが芋、人参を入れ、あくを取りながら煮る。
4. 3にごぼう、大根、大豆を加え、さらにあくを取りながら煮込む。
5. みそを溶かし入れて、できあがり。

放射性物質の測定検査

<11月16日から1月16日までの間の測定結果について>

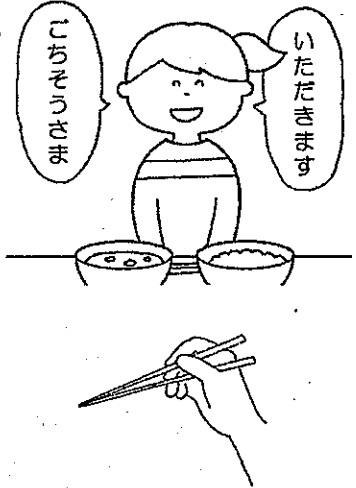
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

みんなで楽しく食べましょう♪

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりするはたらきがあります。食事マナーは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。

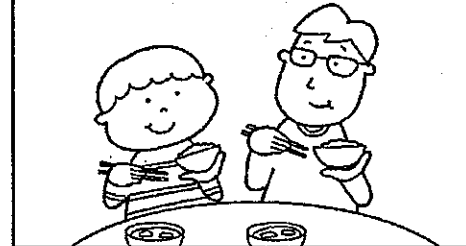
背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましょう。



家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる



食べている途中で話さない



立ち歩かないで座って食べる



ふさわしくない会話はしない

