

給食たより 2月

校内発 318号
令和6年2月1日

府立富田林支援学校 給食室

厳しい寒さが続いているですが、2月4日は立春です。この日から、暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのよい食事を食べることが大切です。

豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

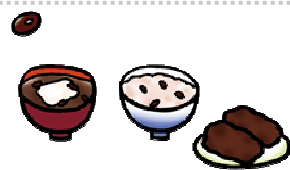
大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



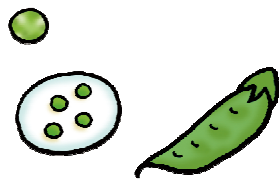
小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が麗げになるといって、赤飯などにも使われます。



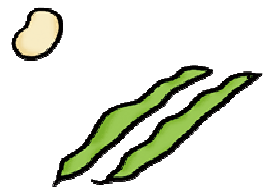
えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



いんげん豆

この豆を伝えたときとされる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさを食べるさやいんげんもあります。



ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胸が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



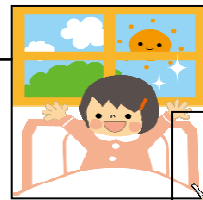
そらまめ

青い豆を茹でて食べたり、完熟させた豆をいろいろな料理に使ったりします。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。





はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



しよくじ しせい か
食事姿勢で変わるあなたのカラダ

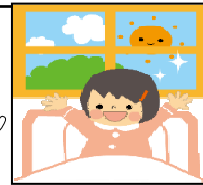
No.6

食べるときの姿勢、気をつけていますか？食事マナーとして、正しい姿勢で食事をとることは大切ですが、正しい姿勢を意識しながら食事をするので、お腹や背中の筋肉を使い、体幹を鍛えることにもつながります。

正しい姿勢は、いすに深く腰掛けて座り、足を床につけます。お腹の前にこぶし1つ分くらいの空間をあけ背筋をまっすぐのばしましょう。マナーも美しく、カラダも鍛えられて一石二鳥です。



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



おやつとりかた No.7

おやつは、とても楽しいものですが、とりすぎると糖分や脂肪分、塩分をとりすぎてしまいます。おやつは1日1回にして、時間と食べる量は必ず決めましょう。100kcal~200kcalを目安に選びましょう。



ヨーグルト 1個(100g)
65kcal



プリン 1個 (100g)
116kcal



バナナ 1本(100g)
93kcal

きゅうしょくしょうかい
☆給食紹介コーナー

とり あ
鶏のから揚げ

ざいりょう やく にんじん
【材料 (約4人分)】

とり 鶏モモ肉 1枚 (約250g)

【下味】

しょうが	4g
にんにく	2g
酒	小さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

12月14日にリクエストメニューとして登場し、人気のため2月にも採用される献立です。この献立の次の日、味付けを聞いてくれた人がいてうれしかったです！



【作り方】

- 肉を一口大に切り、下味をよくもみこみ、冷蔵庫でしばらく置いておく。
- 片栗粉をまぶす。
- 160~170℃の油でカリッとあげたら、出来上がり！