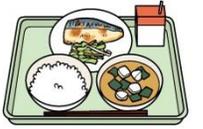


# 給食だより 2月



令和6年度木江小学校



令和7年2月2日(日)

2月は「節分」にちなんで、大豆を使用した給食メニューをたくさん出しています。乾燥大豆をゆでて使うので、歯ごたえもありおいしいと思います。

ご家庭でも水煮大豆や蒸し大豆など手軽な市販品を利用して、“畑の肉”と呼ばれる大豆をもっと食べましょう。



## 良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌(ミュートクス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

## せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

## 脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

## カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役だつ。

## 老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



## 動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

## がっこうきゅうしょくとういつ 学校給食統一メニューレシピ

かながわけん 神奈川県

がつみつか げつ 2月3日(月)

ならちゃめし 奈良茶飯

### 材料(4人分)

- ・米……………2合
- ・ほうじ茶…米2合分の量
- ・炒り大豆…60g
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1

### 作り方

- ① ほうじ茶は濃い目に入れて、冷ましておく。
- ② 米を洗って、①の冷ましたほうじ茶を入れ、1時間くらいつけておく。
- ③ 大豆と調味料を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら蒸らして、底からさっくりと混ぜる。

奈良県のお寺などで食べられていた、「茶粥」が発祥ですが、ほかの人々にはあまり広まりませんでした。茶粥を気に入った旅人が、神奈川県の川崎で広め、「奈良茶飯」として食べられるようになりました。

川崎は宿場や茶店が多く、人々の往来も盛んな町でした。奈良茶飯は、奈良漬、シジミ汁と合わせて出され、郷土料理として定着しました。

