

(家庭数で配付)

# 2月

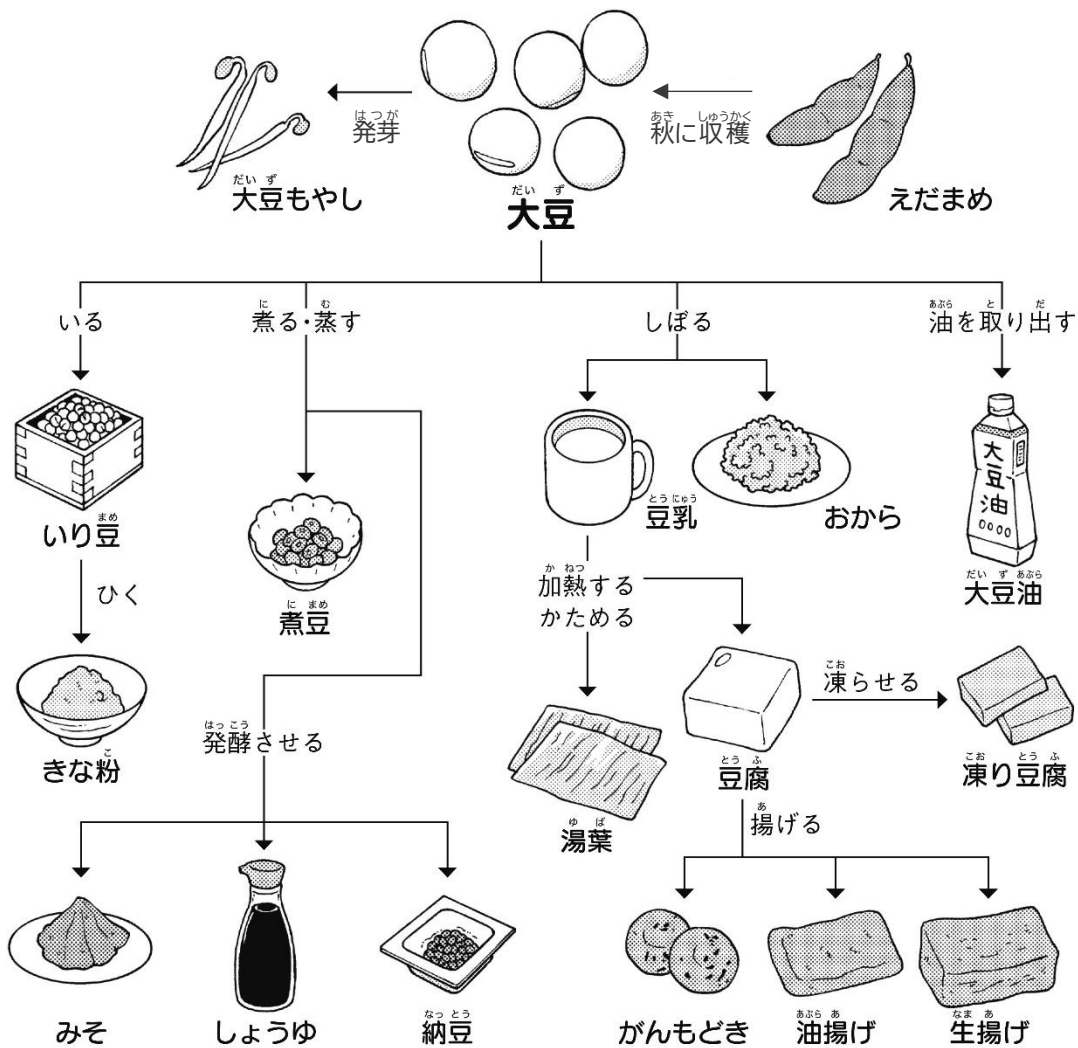
# 給食だより

令和5年1月27日  
千葉市立金沢小学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないよう栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気にすごしましょう。

## いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をカリッとさせるまで火を通した、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きなこなど、給食や家庭の食事に欠かせない様々な食品に変身します。



大豆は畑の  とよばれます。 に入る言葉はどれでしょう？

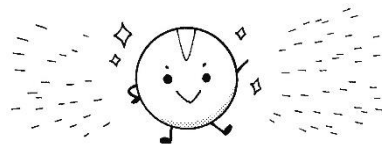
- ① たまご
- ② 人気者
- ③ 肉

(こたえはうらめんをみてください。)

こたえ

③肉

大豆は肉に負けにくいぐらいたんぱく質が多いため、「畑の肉」とよばれています。



おうちで  
つくってみよう!

のりあえのレシピ

のりあえは給食で人気のあえものです。不足しがちなビタミンや無機質をたくさんとることができます。

また、のりの香りがよく、うす味でもおいしくいただけます。

材料(2人分)

にんじん	20g	千切り
こまつな	40g	3 cm
はくさい	40g	一口大
えのきたけ	10g	石づきを落とす 3 cm
きざみのり	適量	
顆粒和風だし	少々	
さとう	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1	

作り方

- ①分量外の水をたっぷり鍋に入れて火にかけ、ふつふつしたら、野菜を順番にゆでる。
- ②ゆでた野菜はざるにあげ、水で冷やす。よく冷えたら水気を絞っておく。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④②、③、のりをあえて完成。

※大量調理の分量です。量をご家庭に合わせて加減してください。

◆1月は給食委員会活動「しあわせにんじん」実施しました。

けんちん汁にハート型のにんじんを各クラス2個ずつ入れ、自分のお皿に入っていた人には、給食委員会の児童が作成したしおりをプレゼントしました。よろこんでいる姿や悔しがっている姿が見られ、とても盛りあがっていました。給食を楽しく食べられるよう、また食材や給食に興味をもてるよう、来年度も実施していきたいと思ひます。



給食で主に使用している食材の産地(1月10日~1月19日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	小豆	北海道	たまねぎ	北海道
米	千葉市	じゃがいも	北海道	はくさい	茨城県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	さつまいも	千葉県	きゃべつ	愛知県
		にんじん	千葉県	もやし	栃木県
		こまつな	千葉県	ごぼう	青森県
豚肉	千葉県	だいこん	千葉県	りんご	青森県
鶏肉	千葉県	ねぎ	千葉県	ぽんかん	愛媛県