



2月給食だより



令和3年度

砺波市学校給食センター

節分に欠かせない大豆について



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖……便秘予防
 - サポニン……抗酸化作用※
 - レシチン……動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分なデータがありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか?

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング



給食メニューの簡単レシピ

干し野菜の炒め物 (2月18日のとんみたつぷり献立に登場します。)

材料 (4人分)

- ぶた肉 40g 小松菜 60g キャベツ 130g
- コーン缶 30g 干し人参 1g 干し大根 1g ごま 4g
- 炒め油 小さじ2 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1

作り方

- 干し人参・大根を水洗いしてから、水に浸して戻す。コーン缶は水を切っておく。
- フライパンを熱し、油、ぶた肉、キャベツ、干し人参・大根を炒める。
- 小松菜、コーン、塩・こしょう、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。