

2月給食だより

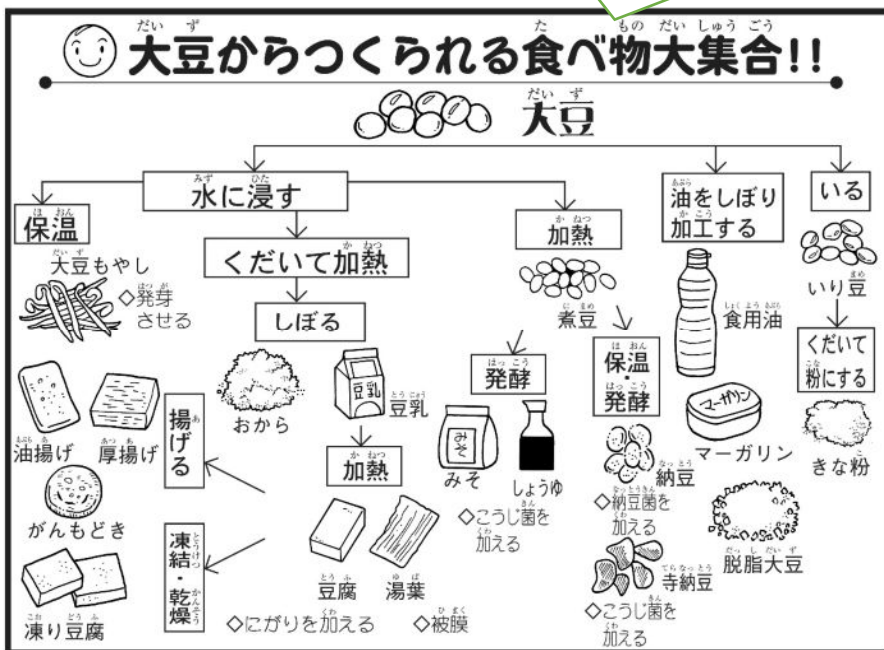
魚津市役所こども課

2月によく見かける食材

誰もが知っている2月の行事といえば節分ですね。節分の時にスーパーで見かけるものといえば「豆」、「恵方巻」といわれる方もいるでしょう。他には、「いわし」に気づいておられますか？ 鬼は「いわし」が嫌いなので、節分の日に「いわし」を食べる風習があります。「いわし」はいろんな形になって食卓に登場しています。「ちりめんじゃこ」や「しらすぼし」「にぼし」「ごまめ」など、昔から欠かせない魚ですね。この機会に「いわし」を目で見て確認してみましょう。また、節分の豆になる「大豆」も日本の食生活に欠かせない食品です。大豆から作られる食べ物を確認してみましょう。

大豆について知ろう！

大豆からはいろいろな大豆製品が作られています。



豆のすぐれた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



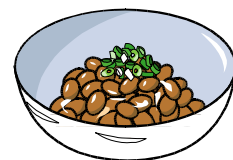
納豆和え

チャレンジ給食メニュー

(材料) 3~4人分
 ほうれん草 150g
 にんじん 40g
 ひきわり納豆 40g
 しょうゆ 大さじ 1/2
 かつお節 小1パック

(作り方)
 ①ほうれん草と人参をせん切りにし、茹でて冷ます。
 ②納豆はよく混ぜ粘りをだす。
 ③納豆に野菜と調味料を和える。

給食でも納豆は大人気です。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



食べ物クイズ

Q. 納豆には、小粒と大粒の納豆がありますが、どちらがねばねばするかな？

- ①こつぶなっとう ②おおつぶなっとう



小粒納豆は、粒が小さい分納豆菌が育ちやすく中まで発酵が進み、ねばねば物質の生成量が多くなります。反対に、大粒の場合は、ねばねば物質の生成量は少なく、大豆本来のうまみが残ります。

①: ㊗